www.caras.pt

CARAS

PUBLICAÇÃO SEMANAL

Nº 1516 • 31 DE AGOSTO DE 2024 • PORTUGAL



CARLOS III ENCONTRA-SE COM A FAMÍLIA DA CRIANÇA PORTUGUESA VÍTIMA DE ATAQUE



KAMALA HARRIS: QUEM É A MULHER QUE PODERÁ TORNAR-SE A PRIMEIRA PRESIDENTE DOS EUA



JÚLIA PALHA ASSUME A SUA PREOCUPAÇÃO COM O CORPO

"GOSTO DE ME MANTER EM FORMA TODO O ANO"



FOTO: CLÁUDIA ALEGRIA

A Torre de Babel

"Adoro livros. São uma forma de viver outras vidas, outros universos. Enquanto criança, lia imenso. Os livros levaram-me a viajar, a viver aventuras incríveis, a escapar ao quotidiano. Hoje, com a multiplicação dos ecrãs, lemos cada vez menos, contudo as imagens jamais conseguirão substituir o poder das palavras. Os livros abrem portas a mundos imaginários. São uma saída de emergência que nos permite escapar ao quotidiano." Estas declarações são do artista plástico francês **Seth** e podem ser lidas junto a uma das suas obras – uma pilha de livros encabeçada por um pequeno boneco submerso num teto com as cores do arco-íris –, em exibição no Petit Palais, em Paris, que pela primeira vez acolhe uma coleção de arte urbana.



CATARINA MIRANDA

"SINTO-ME MELHOR AGORA, DEPOIS DOS 40, DO QUE ME SENTIA COM 20 ANOS"





"Se surgir a hipótese, regresso, claro. A rádio é o meu grande amor."

Notabilizou-se na rádio, onde deixou marca com a sua voz inconfundível. Porém, deixou essa área profissional de lado para se dedicar ao mundo das redes sociais e apostar na televisão.

Depois de um inverno e de uma primavera cheios de trabalho e com novos projetos em mãos, seja em televisão, seja na área do digital, **Catarina Miranda** rumou ao Algarve com o marido, **Miguel Raposo**, o filho dela, **Manuel**, de 12 anos, e o filho dele, **Rodrigo**, de 14, para uns merecidos dias de descanso e lazer em família. E foi num dia quente de agosto, na Praia da Falésia, que a *influencer* e apresentadora do programa da SIC CARAS *Ponto sem Nó* conversou com a CARAS sobre os seus desafios profissionais e sobre a sua mudança física. Com menos 10 quilos e o corpo



bem tonificado graças aos treinos consistentes no ginásio, Catarina, de 43 anos, revela que sentiu necessidade de perder peso e que se sente muito bem com a nova imagem.

– Como têm sido estes dias de férias no Algarve?

Catarina Miranda – Muito bons, fazemos sempre férias no Algarve quando estamos em família e gostamos muito. Seja da zona de Lagos, onde tenho casa e passo férias desde miúda, ou do lado de Vilamoura e Albufeira, de que o meu marido gosta mais. Vimos com os nossos filhos e é sempre ótimo para eles e para nós, para desfrutarmos da companhia uns dos outros e para recarregarmos baterias.

– E as férias são já a pensar no regresso às rotinas habituais?

"Nunca fiz nada a pensar nos outros, escolho o que visto, faço e sou aquilo que gosto de ser."

– Ainda não, no fim das férias começamos a pensar nisso, agora é para aproveitar. Este ano tenho tido trabalhos para a área digital e algumas locuções, por isso não tem sido uma temporada inteira de férias. Vou a Lisboa e volto para o Algarve. Mas a partir de setembro regresso efetivamente ao trabalho, para a preparação do programa, o que coincide com o regresso à escola das crianças.

– A sua atividade profissional atualmente divide-se em várias áreas. Mas é o programa *Ponto sem Nó* que lhe dá mais trabalho?

– Não necessariamente, agora estamos de férias e voltamos à antena em outubro, logo a seguir aos Globos de Ouro, que acontecem a 29 de setembro. Vai ser um regresso em grande, com o rescaldo da festa, os comentários dos *looks*...

– Mas já não será nos mesmos moldes da última edição...

– O programa vai regressar à antena da SIC CARAS sem o **António Leal e Silva**, que já não está na estação, mas o formato mantém-se. Teremos sempre um convidado e vamos introduzir algumas novidades, que serão em breve apresentadas. A ideia é que este não seja um programa fechado e que não siga sempre a mesma ordem, pois modificar é essencial para não ser "mais do mesmo".

– Mas nem só com a televisão preenche os seus dias.



“Eu sou aquela pessoa que sente que ir ao ginásio é quase uma terapia.”

Antes de um período de férias em família, Catarina gozou de uns dias de descanso só com o marido. Para o casal, as pausas a dois são muito importantes.

– Não, de todo. Tenho a minha presença no digital, através da minha conta de Instagram, enquanto criadora de conteúdos, e tenho a parte das locuções e dobragens: dou voz a documentários, desenhos animados e anúncios, seja para televisão, seja para rádio.

– Porém, já não está na rádio enquanto locutora a tempo inteiro.

– Sim, parei, saí da Rádio Observador fará em dezembro um ano e agora estou dedicada apenas a estes meios, ao digital e à televisão. No entanto, se surgir a hipótese de voltar, regresso, claro. A rádio é o meu grande amor.

– Mudou muito a sua imagem, está muito mais magra. Tem a ver com essa exposição maior nas redes sociais e na televisão ou decidiu mudar por outros motivos?

“Sempre fiz desporto, mas senti uma necessidade de fazer mais por mim, de melhorar.”

– Acima de tudo, temos de nos sentir bem e gostar daquilo que vemos ao espelho. Nunca fiz nada a pensar nos outros, escolho o que visto, faço e sou aquilo que gosto de ser, mas obviamente que podemos sempre afinar algumas coisas. Quero com isto dizer que mudei por mim, porque senti essa necessidade.

– Sente-se bem com a imagem que tem agora?

– Muito bem. Sinto-me melhor agora, depois dos 40, do que me sentia com 20 anos. Sempre fiz desporto, mas senti uma necessidade de fazer mais por mim, de melhorar, de perder algum peso. E assumi publicamente que o consegui através de uma dieta e da prática de exercício físico.

– Que tipo de dieta fez?

– Fiz a dieta da Lev, que tem sempre uma nutricionista a acompanhar a evolução e onde o plano alimentar não tem mudanças drásticas. Foi só durante um mês, que era o tempo em que queria perder o que tinha a mais. E agora é só manter, já faço uma

alimentação perfeitamente normal, já não tenho de consumir os produtos específicos da marca. Nesta altura das férias saímos um bocadinho da linha – o que faz parte – e em setembro volto ao registo normal.

– O que lhe custa mais não comer?

– Eu sou muito focada e, quando meto uma coisa na cabeça, não me custa. E o corpo é maravilhoso, porque, se não lhe damos determinados alimentos, ele habitua-se a não os ter, portanto não há assim nada que me custe muito. Talvez as massas ou as *pizzas*, mas como-as de vez em quando, porque já não estou numa fase de ficar privada de nada. Tenho a sorte de não gostar de fritos e não como carne.

"Nesta altura das férias saímos um bocadinho da linha – o que faz parte – e em setembro volto ao registo normal."

– A prática desportiva tem sido importante para se manter focada?

– Sim, sempre fiz desporto, é fundamental na minha vida. Tenho um *personal trainer*, com quem treino três vezes por semana, e quando não consigo fazer o treino com ele, faço-o sozinha. Eu sou aquela pessoa que sente que ir ao ginásio é quase uma terapia, faz-me muito bem, não só ao corpo, como à cabeça. Portanto, para mim não é um sacrifício, porque adoro treinar. Mesmo nos dias em que custa um bocadinho ir, saio do ginásio e sou outra.

– Treina mesmo estando de férias?

– Quando estou só com o meu marido, porque também fazemos sempre férias a dois, sim, é mais fácil manter esse ritmo e treinar mesmo em férias. Com os miúdos é mais complicado, mas mesmo assim não é impossível, porque vamos para hotéis que têm atividades para os mais novos e, enquanto eles as fazem, nós aproveitamos para fazer algum exercício físico. Mas sim, é mais fácil em modo casal.

– As férias a dois são importantes para a relação?





“No mundo digital temos de estar preparados para palavras menos simpáticas, faz parte.”

Durante as férias em família, no Algarve, Catarina Miranda marcou presença na inauguração do ÀCosta by Olivier, o novo restaurante de Olivier da Costa na Praia da Falésia. Mesmo tendo cuidado com a alimentação, não se privou de provar algumas iguarias do menu.

– Sim, são muito importantes, na minha opinião. É um grande desafio para as famílias, porque às vezes não têm essa opção, mas é um tempo completamente diferente. Quando estou com o meu marido, não temos horários, fazemos aquilo que nos apetece.

– Este ano já fizeram férias a dois ou ainda irão fazer?

– Já fizemos. Estivemos em Formentera, gostamos daquela zona e foi maravilhoso, é sempre um destino incrível. Deu para namorar, petiscar, para fazer muita praia, para andar de mota...

– E em férias desliga-se das redes sociais?

– Não! Estou sempre *on*. É algo que já está em mim. Às vezes posso estar numa fase mais *off*, assumo-o, e está tudo bem. Mas no digital há uma linha muito ténue entre o que é lazer e o que é trabalho, porque quem está nessa área acaba por partilhar praticamente tudo. No meu caso, não é uma obrigação, é espontâneo.

– Como consegue conciliar esse mundo digital com a vida familiar?

– Eu tenho a facilidade de o meu marido falar a minha linguagem, ele tem uma agência de talentos, portanto tudo o que é *marketing* digital é com ele. Respeitamos os silêncios e os momentos de cada um. Em Formentera, por exemplo, ele também não desligou, e entre nós não há aquela coisa do “estás sempre ao telemóvel”.

“As pessoas continuam a reconhecer a minha voz. Onde quer que eu vá, oiço dizerem que a minha voz lhes é familiar.”

– Já é uma pessoa reconhecida na rua, com essa presença no digital e na televisão?

– As pessoas continuam a reconhecer sempre a minha voz. Onde quer que eu vá, oiço as pessoas dizerem que a minha voz lhes é familiar. Ou seja, nunca fui totalmente desconhecida, porque a voz era identificável. Claro que com um programa na televisão ajuda a que esse reconhecimento aconteça com mais frequência.

– E lida bem com isso, gosta desse contacto com as pessoas?

– Sim, lido muito bem. Faz parte do nosso trabalho e, no fundo, temos de retribuir aquilo que as pessoas nos dão. O mesmo acontece no digital, porque tento responder a quase todas as mensagens que me enviam. Penso que se a pessoa dispensou um bocadinho para comentar algo que publiquei, também devo retribuir esse carinho e esse gesto. No mundo digital, porém, temos de estar preparados para palavras menos simpáticas, faz parte. ●

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

JENNIFER LOPEZ PEDE O DIVÓRCIO AO FIM DE



JLo e Affleck casaram-se a 20 de agosto de 2022


Foi numa cerimónia de sonho, na antiga mansão do ator, em Savannah, no estado norte-americano da Geórgia, que trocaram alianças.


Em 2002, no filme "Duro Amor", onde se conheceram

Após meses de rumores, eis que chega finalmente a confirmação. **Jennifer Lopez**, de 55 anos, e **Ben Affleck**, de 53, estão separados e a cantora e atriz já deu entrada com os papéis para o divórcio no Tribunal Superior do Condado de Los Angeles, nos Estados Unidos. Curiosamente, esta diligência feita por JLo aconteceu no dia 20 de agosto de 2024, exatamente dois anos depois de ter subido ao altar com o ator. Na verdade, Jennifer e Affleck casaram-se duas vezes: a primeira a 17 de julho de 2022, em Las Vegas, e a segunda, que foi a cerimónia oficial e reuniu centenas de convidados na antiga mansão do cantor na Geórgia, a 20 de agosto de 2024.

De acordo com a imprensa norte-americana, nos documentos apresentados por Jennifer Lopez em tribunal a artista, que entrou com os papéis para o divórcio em nome próprio, sem recurso a um advogado, declara que a separação aconteceu a 26 de abril. Além disso, especula-se que os dois poderão não ter feito um acordo pré-nupcial, uma vez que não entrou nos serviços judiciais nenhuma declaração ou informação nesse sentido. A confirmar-se, isto significa que qualquer ganho ou lucro que Ben Affleck e Jennifer Lopez obtiveram durante os seus dois anos de casamento são propriedade comum. Alguns *sites* e publicações internacionais avançam ainda que, de acordo com os documentos apresentados, JLo renunciou à pensão de alimentos e pede ao tribunal que inste o ator a renunciar também.

JLo entrou com os papéis do divórcio em tribunal no dia do segundo aniversário do casamento.

Esta poderia ser só mais uma história de amor que não resultou se não fosse a segunda vez que terminaram a sua relação. Em 2002, quando contracenaram no filme *Duro Amor*, Jennifer Lopez e Ben Affleck apaixonaram-se. Não tardou que o ator a pedisse em casamento e fê-lo oferecendo-lhe um anel que terá custado mais de dois milhões de euros.

Em setembro do ano seguinte, a poucos dias de oficializarem a relação, os noivos decidiram adiar o casamento, alegando excessiva atenção dos *media*. Mas no início de 2004 o noivado chegou mesmo ao fim e os dois seguiram caminhos diferentes – JLo casou-se com o músico **Marc Anthony**, com quem teve um casal de gémeos, enquanto Ben Affleck subiu ao altar com a atriz **Jennifer Garner**, com quem teve três filhos.

DOIS ANOS DE CASAMENTO COM BEN AFFLECK



O ex-casal na estreia do documentário "This is Me... Now", em fevereiro passado

Depois de ter conseguido vender a sumptuosa mansão onde vivia com Jennifer Lopez, em Beverly Hills, Ben Affleck adquiriu uma propriedade "mais modesta".

Aos 53 anos, e de novo solteiro, o ator adquiriu uma nova mansão



A moradia tem uma enorme piscina e uma casa para hóspedes

Vinte anos depois, e ambos disponíveis para uma nova relação, decidiram dar uma nova oportunidade ao amor. As duas estrelas de Hollywood recomeçaram a namorar em 2021, meses depois de Jennifer Lopez e o antigo jogador de basebol **Alex Rodriguez** terem terminado o noivado, após quatro anos de relação.

A cantora disse mais tarde que a primeira separação de Ben Affleck foi o "*maior desgosto*" da sua vida. "*Sinceramente, senti que ia morrer*", afirmou numa entrevista, em novembro de 2022, acrescentando: "*Mas agora, 20 anos depois, tem um final feliz.*" Só que não foi bem assim e dois anos depois destas declarações estão de costas voltadas, dando por encerrado mais um capítulo do "Bennifer", o acrónimo por que eram conhecidos.

O ator terá saído da moradia onde vivia com a mulher em abril e, após um período a residir numa casa arrendada, em julho, mais concretamente no dia 25 – um dia depois do



55.º aniversário de Jennifer –, adquiriu uma nova propriedade.

Trata-se de uma luxuosa vivenda no exclusivo bairro residencial de Pacific Palisades, em Los Angeles. A mansão tem cinco quartos e seis casas de banho, uma ampla sala de estar, zona de refeições com vista para o jardim, escritório, vários *closets*, sala de cinema, uma casa anexa para hóspedes e uma fantástica piscina.

Dezoito milhões de euros terá sido o valor pago pelo ator por esta aquisição. Apesar das dimensões e dos acabamentos luxuosos da habitação, a sua nova propriedade está longe da sumptuosidade da residência que partilhava com Jennifer Lopez em Beverly Hills. Pouco antes de o ator comprar esta moradia, ele e JLo tinham conseguido vender a sua casa comum. Chegou a estar à venda por mais de 80 milhões de euros, mas acabou por ser vendida por 68 milhões.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **DREAMSTIME, DIVULGAÇÃO** E **@JLO**

A propriedade tem seis quartos e fica num bairro exclusivo de Los Angeles



A zona de refeições tem vista para o jardim



A sala é ampla e luminosa



A empresária surge com um novo visual na nova temporada da série da Netflix da qual é protagonista, "Eu, Georgina"

Cristiano Ronaldo sempre gostou de um bom desafio e, numa altura em que se prepara para deixar a carreira profissional, parece agora querer alcançar outras metas para além das quatro linhas. Depois de se ter tornado a pessoa mais seguida do mundo no Instagram, com 636 milhões de subscritores, na tarde de 21 de agosto o futebolista lançou o seu próprio canal de YouTube, UR, que no espaço de apenas duas horas acumulou mais de dois milhões de seguidores e no dia seguinte já contava com perto de 20 milhões.

Ao que tudo indica, o grande objetivo de Ronaldo é destronar o "rei" do YouTube, o criador de conteúdos norte-americano **MrBeast**, que tem neste momento o canal mais seguido do YouTube, com 311 milhões de inscritos, o que, a avaliar pela velocidade com que tem conquistado subscritores, não deverá tardar muito a acontecer a CR7.

"*Este é um projeto em que já estamos a pensar há muitos anos, mas só agora surgiu a oportunidade de torná-lo real*", admite Ronaldo num dos 11 vídeos de curta duração já publicados, explicando que esta foi a forma que encontrou de

O futebolista lançou um canal de YouTube e a empresária apresentou a 3.ª temporada do "reality show" "Eu, Georgina".



Em apenas duas horas, o canal UR acumulou dois milhões de subscritores

"poder estar mais perto dos meus fãs, da minha gente".

Um dos vídeos que tem tido maior número de visualizações tem **Georgina Rodríguez** como convidada. Seguindo uma tendência do mundo digital, o casal é posto à prova com perguntas simples um sobre o outro, o que acaba por originar algumas gargalhadas e embaraços.

O atleta português, de 39 anos, e a empresária, de 30, demonstram ser uma dupla apaixonada, competitiva e… multimilionária, já que estas *joint ventures* geram naturalmente muito valor acrescentado. Georgina, que acaba de mudar de imagem, tendo pintado o cabelo de loiro, também já conquistou a sua própria legião de fãs. A antiga bailarina espanhola terá voltado a assinar um contrato milionário com a Netflix e estará para breve a estreia da terceira temporada do *reality show Eu, Georgina*, onde partilhará um pouco da sua vida de luxo na Arábia Saudita, para onde a família se mudou quando Ronaldo assinou contrato – igualmente milionário – com o Al-Nassr.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **D. R.**

Através deste canal do YouTube o futebolista quer dar-se a conhecer um pouco melhor aos fãs

GEORGINA E CRISTIANO RONALDO: UMA DUPLA COMPETITIVA E MULTIMILIONÁRIA

A apresentadora desvenda o seu lado mais pessoal e íntimo em "Maria", um documentário sobre a sua vida, que estreia dia 18 de setembro.

Embora mantenha uma atitude discreta no que respeita à sua vida pessoal, **Maria Cerqueira Gomes**, de 41 anos, desvenda um pouco mais sobre si e sobre o seu relacionamento de quase dois anos com **Cayetano Rivera**, de 47, num documentário da Prime, realizado pela Hola Media, que chegará aos ecrãs a 18 de setembro e no qual o toureiro espanhol aparece.

No *trailer* de apresentação, a apresentadora não esconde a sua felicidade ao referir-se ao namorado ou quando fala com ele, pois aparece uma breve conversa telefónica entre os dois em que se dirige a Cayetano como *"amor"*. Além disso, Maria compartilha imagens inéditas do seu namoro e relembra como se conheceram e o que sentiu ao vê-lo: *"À primeira vista, ele não era o tipo de homem que me despertasse nada de bom"*, diz, rindo-se.

"À primeira vista, ele [Cayetano Rivera] não era o tipo de homem que me despertasse nada de bom."

Os dois conheceram-se em maio de 2019, quando a jornalista entrevistou Rivera, mas só três anos mais tarde começaram a namorar. Até agora, os dois têm mantido a relação reservada, mas não a escondem. Recentemente, estiveram com os respetivos filhos de férias no Algarve. *"Não vão dizer: 'Então, esteve tanto tempo sem falar e agora fala tudo?' Não. Acho que é um documentário muito honesto com os meus princípios, e por isso é que decidi fazê-lo"*, afirmou.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **JOÃO LIMA E D.R.**



MARIA CERQUEIRA GOMES FALA PELA PRIMEIRA VEZ SOBRE O NAMORADO, CAYETANO RIVERA



De férias no Algarve, a repórter do "E-Especial" vive dias felizes junto do marido e dos filhos de ambos.

SOFIA FERNANDES: "É ESTE RETRATO DE



FAMÍLIA QUE ME ALIMENTA A ALMA”



“Tentamos sempre estar próximos dos nossos filhos, mas as férias são realmente o momento por excelência para muito tempo de qualidade.”

Sofia Fernandes, de 47 anos, e **José Barbosa**, de 51, não perdem um verão na Praia do Caramelo, em Vila Real de Santo António. A ideia é criarem memórias aos filhos – **Sebastião**, de 9 anos, e **Esperança**, de 4 – que se perpetuem pelas suas vidas, mas também estreitar laços, o que em tempo de escola e trabalho se torna mais difícil. Entre brincadeiras na areia e muitos mergulhos no mar, a repórter do *E-Especial* não esconde a alegria que sente por ver a sua família feliz no mesmo local onde passava férias com os seus pais.

– Estas férias no Algarve são sempre especiais?

Sofia Fernandes – Desde bebé que venho de férias para esta zona do Algarve e consegui que o Zé também se rendesse aos encantos deste lugar tranquilo, com praias lindas e muito familiar. Os anos passam e sobretudo o Sebastião já tem os seus amigos de verão, que encontra na Praia do Caramelo. E a Esperança é a superdescarada da família e mete-se com imensos miúdos com quem lhe apetece brincar, por isso, à conta dela, acho que já falo com meia praia. [risos] A tradição acabou por fazer nascer o que chamo de “gangue Caramelo Kids”, cada vez com mais miúdos, de várias nacionalidades.

“Eles têm personalidades muito distintas, por isso, por vezes, tenho de lidar de forma diferente com cada um deles.”

– Acabam por estreitar laços entre os quatro, longe das rotinas habituais, ou tentam sempre fazê-lo?

– Obviamente que tentamos sempre estar próximos dos nossos filhos, mas as férias são realmente o momento por excelência para muito tempo de qualidade. Sem as exigências de trabalho nossas nem a escola deles, entregamo-nos às mil brincadeiras e atividades que vão inventando e desejando.

– Os dias são passados em modo *slow*?



Sofia e o marido, José Barbosa, aproveitam as férias para estreitar laços e estarem mais disponíveis para as brincadeiras e pedidos dos filhos, Sebastião e Esperança.



– O modo *slow* aplica-se apenas a não programar tudo demasiado nem combinar muitos programas, porque isso implica andar um bocadinho a correr. Passamos longos dias na praia, por isso preparamos tudo com esse objetivo, o que faz com que sobretudo a mãe nunca acorde depois das 8h00. Tenho estado muito ausente do telefone e redes sociais porque não me sobra tempo para lhes pegar, o que considero positivo.

– Muitas memórias são criadas nesta época…

– Criam-se memórias para eles e nós sentimo-nos numa "bancada" VIP a assistir a um crescimento acelerado nestes momentos. O Sebastião finalmente perdeu todo o medo do mar e até quis experimentar *bodyboard*, e agora já não podemos brincar a dizer que ele tinha apenas "pinta" de surfista, e a Esperança tem uma personalidade vincada, é superdecidida e desembaraçada. Sentimos ainda mais essas memórias no Sebastião, que perguntou se este ano não íamos novamente a Espanha de barco e passa todo o ano a sonhar em comer anchovas num restaurante que adoramos em Vila Real de Santo António.

– No verão, a relação entre os seus filhos é mais fácil ou, como passam mais tempo juntos, surgem conflitos?

– Adoram-se, mas também se picam constantemente, como tantos irmãos. Por vezes tentamos a estratégia da divisão para acalmar, mas quando estão longe ficam a perguntar um pelo outro.

"Além da família, há que cuidar do casal de alguma forma, para que o encanto não se desvaneça."

– Ainda assim, percebe-se que eles têm uma relação muito próxima.

– Apesar de uma série de castigos que recebem por mau comportamento entre eles, quando estão bem é comovente olhar para eles. O Zé fica meio perplexo com as variações drásticas dos humores deles, mas isso vem do facto de ser filho único e não ter vivido essa experiência de picardias entre irmãos.

– Deve ficar bastante feliz quando observa a relação que estão a construir entre eles.

– Os momentos de carinho e gargalhadas por coisas tontas enchem-me de alegria e fazem-me acreditar que estamos no bom caminho. Queremos que sejam, além de irmãos, os melhores amigos para sempre.

– É o mesmo tipo de mãe para ambos?

– Eles têm personalidades muito distintas, por isso, por vezes, tenho de lidar de forma diferente com cada um deles.



Provavelmente sou uma mãe um bocadinho mais esgotada com a Esperança, porque ela ainda exige muito. O que tento sempre ser para ambos é muito tranquila, falar sempre com calma, embora, por vezes, me levem ao desespero e me apeteça gritar. Em bom rigor, sabem que quando a mãe levanta a voz o "caldo" está mesmo entornado.

– Ter sido mãe tarde tornou-a mais consciente da forma como quer educar os seus filhos?

– Ser mãe foi um grande desejo e sinto-me privilegiada e feliz por o ter alcançado. A maternidade tardia provavelmente trouxe-me alguma tranquilidade e uma dose XXL de paciência. Foi uma

A repórter da SIC acredita que o facto de ter sido mãe um pouco tarde lhe trouxe mais paciência e tranquilidade, mas também mais cansaço em determinados momentos.

"Sou uma mãe um pouco mais esgotada com a Esperança."



“Não gosto de ser escrava do futuro, por isso quero apenas ser o mais feliz possível a ver os meus filhos crescer.”

Desde pequena que Sofia Fernandes faz férias na zona de Vila Real de Santo António, na Praia do Caramelo, paixão que já passou ao marido e também aos filhos de ambos. Juntos, já criam as suas memórias, que crescem de ano para ano.

decisão muito segura e com noção das mudanças na vida.

– Muito diferente ou muito semelhante da educação que teve em criança?

– O tipo de educação dos meus pais foi um bocadinho diferente em algumas coisas. Aproveitei o que achei positivo e excluí algumas coisas que me revoltavam. Sou efetivamente muito diferente da minha mãe e tento diariamente fazer o melhor que consigo.

– Já conseguem ter tempo a dois ou ainda estão na fase de que todos os momentos são para os filhos?

– Infelizmente, tempo para os dois é uma miragem. Os avós já têm uma idade avançada, por isso não podemos contar com eles para nos darem uma mão. Como não gosto de os deixar com desconhecidos, acabamos por ficar sem grandes opções, dado que os primos que eles adoram vivem no Norte. Assim, acabamos por dedicar todos os momentos aos miúdos.

– Mas é importante que haja momentos apenas a dois, ou a partir do momento em que foi mãe tudo passou a fazer sentido em família?

– Precisávamos muito de momentos a dois, mas não temos logística para isso. Além da família, há que cuidar do casal de alguma forma, para que o encanto não se desvaneça.

– Sente que tem a família com que sonhou?

– Apesar de, a certo momento, gostar de ter tido mais um filho, sinto que somos uma belíssima equipa. É este retrato de família que me alimenta a alma e a razão primeira do meu sorriso e alegria.

“O ‘E-Especial’ é a minha ‘casa’, mas claro que estou sempre disponível para os desafios que a SIC me apresentar.”

– Está há 15 anos no *E-Especial*. Gostava de ter outras oportunidades em televisão?

– O *E-Especial* é a minha “casa”, mas claro que estou sempre disponível para os desafios que a SIC me apresentar e gostava de fazer mais coisas diferentes, sobretudo em programas em direto, que, profissionalmente, é o que me dá mais gozo.

– Aos 47, o que é que perspetiva para o futuro? Ou prefere apenas saborear o presente?

– Não gosto de ser escrava do futuro, muito porque circunstâncias da vida me demonstraram que nem tudo está sob o nosso controlo, por isso quero apenas ser o mais feliz possível todos os dias a ver os meus filhos crescer. Mas tenho imensa curiosidade em ver como é que eles vão ser no futuro.

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **D. R.**

Agradecemos a colaboração de **Caramelo Beach Club** e **Mummycool**

SALVADOR SOBRAL DEIXA PORTUGAL: "VAMOS SER FELIZES EM BARCELONA"

"*Há mais ou menos 12 anos apanhei um ferry desde Palma de Maiorca e mudei-me para Barcelona. Era um jovem cheio de ilusões e ainda sem doenças (e sem preocupações). Hoje, 12 anos depois, volto a mudar-me de Lisboa para Barcelona. Sou um adulto cheio de ilusões, já sem doenças (mas com muitas preocupações).*" Foi assim que **Salvador Sobral** anunciou, nas suas redes sociais, que se prepara para, juntamente com a mulher, a atriz belga **Jenna Thiam**, e a filha, **Aïda**, de 1 ano e meio, deixar Portugal e rumar a Barcelona.

O cantor, de 34 anos, está entusiasmado com a mudança e com aquilo que os espera naquela cidade espanhola: "*É uma grande aventura para a nossa família. Sentimos que vamos ser felizes os três em Barcelona*", afirmou, elogiando a capital catalã: "*Barcelona está viva e vibrante e de olhos postos no progresso.*"

O artista garantiu, porém, que tenciona fazer visitas regulares a Portugal. "*Felizmente, vou voltar ao meu país amiúde. Já no dia 19 de setembro canto no Seixal, no dia 24 de outubro no Sardoal, em novembro é o Misty Fest, em Lisboa, Braga e Porto, e, finalmente, em dezembro, no dia 8, em Santarém*", informou os seus seguidores.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS**
FOTOS: **DIANA TINOCO/VISÃO** E **ARQUIVO**



O cantor e a mulher, Jenna Thiam



FOTO: DREAMSTIME

A MADRUGADA EM QUE PORTUGAL TREMEU

Eram 5h11 de segunda-feira, dia 26 de agosto, quando um sismo de intensidade 5,3 na escala de Richter – segundo dados do Instituto Português do Mar e da Atmosfera – foi sentido em Portugal continental. O epicentro foi registado no oceano Atlântico, ao largo de Sines, a uma profundidade de 10,7 quilómetros, tendo sido detetadas quatro réplicas após o primeiro abalo, que durou alguns segundos. Esta foi a primeira vez que muitos portugueses experienciaram um tremor de terra, tendo sido o de maior magnitude em Portugal continental desde 1969. Foi sentido desde Coimbra até ao Sul do país, com especial intensidade na zona da Grande Lisboa. Apesar de não terem sido registados quaisquer feridos ou danos materiais de maior importância, foi difícil para muitos cidadãos não ficarem alarmados, não ouvíssemos todos, desde sempre, que um terramoto semelhante ao de 1 de novembro de 1755, que destruiu completamente a capital, voltará, mais cedo ou mais tarde, a acontecer...





A princesa com os colegas numa aula na Universidadede Defesa da Suécia



Com a professora Emma Björnehed e o comandante Anders Widén, docentes na Universidade

Victoria com os pais, os reis Sílvia e Carlos Gustavo, a cunhada, Sofia, o irmão, Carl Philip, a irmã, Madalena, o marido, Daniel Westling, e os filhos, Estelle e Oscar

Aos 47 anos, a princesa cumpre mais uma etapa na sua formação militar. Até meados de fevereiro vai especializar-se na

"*É com grande expectativa que continuo hoje a minha formação militar na Universidade de Defesa da Suécia. Juntamente com os outros cadetes, vou especializar-me em tática, ciência da guerra e estratégia militar*", revelou a princesa **Victoria** da Suécia.

Foi através do *site* oficial da Casa Real e das redes sociais que a herdeira do trono sueco deu conta de que ia dar seguimento à sua formação nas Forças Armadas. "*A minha ambição agora é dedicar toda a minha energia à formação de oficiais, para poder representar a Suécia e as Forças Armadas suecas da melhor forma possível no futuro. Estou ansiosa por um período de estudo interessante e gratificante com os meus novos colegas de turma*", disse ainda a filha mais velha dos reis **Sílvia** e **Carlos Gustavo**, mostrando algumas imagens relativas a esta nova etapa da sua vida.

VICTORIA DA SUÉCIA: "VOU ESPECIALIZAR-ME



Universidade de Defesa da Suécia. O curso teve início a 19 de agosto e Victoria está entusiasmada com esta nova fase da sua vida.

A princesa veste com orgulho o seu uniforme de cadete

Victoria foi fotografada com o seu uniforme de cadete e numa aula, ao lado dos colegas de curso. Como herdeira do trono, está envolvida na vida militar desde cedo, tendo sido, inclusivamente, a primeira princesa a realizar serviço nesta área, e em 2014 frequentou um curso de três semanas no quartel de Swendint, em Estocolmo.

Devido a esta formação, que teve início no dia 19 de agosto e cuja primeira fase deve durar até fevereiro de 2025, as obrigações oficiais de Victoria enquanto membro ativo da Casa Real sueca estarão reduzidas nos próximos meses.

A princesa, casada com **Daniel Westling** e mãe de **Estelle**, de 12 anos, e **Oscar**, de 8, completou 47 anos no dia 14 de julho, mas encontra-se perfeitamente ágil e apta para cumprir todos os requisitos físicos que o treino militar exige.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **@KUNGAHUSET**

EM TÁTICA E EM ESTRATÉGIA MILITAR”



MARY E FREDERICO DA DINAMARCA MOSTRAM-SE

Os sorrisos que trocaram e o facto de se encostarem um ao outro constantemente revelou uma harmonia que se julgava perdida.

Depois da alegada relação extraconjugal de **Frederico X** da Dinamarca, de 56 anos, com a *socialite* espanhola **Genoveva Casanova**, que veio a lume em novembro do ano passado, num exclusivo da revista espanhola *Lecturas*, ainda ele era príncipe herdeiro, a sua mulher, a atual rainha **Mary**, de 52, mostrou-se profundamente infeliz e distante do marido, e o seu sorriso, mesmo no dia da entronização, a 14 de janeiro, foi notoriamente forçado, como o foi o beijo que o casal trocou na varanda

A rainha esteve elegante como sempre, elegendo roupa adequada a cada situação em que participou.

do Palácio de Amalienborg, a partir da qual saudaram os súbditos que se reuniram no exterior para felicitarem os novos reis. Agora, no entanto, no cruzeiro pelo Báltico que tradicionalmente os soberanos dinamarqueses costumam fazer no verão, a bordo do iate real *Dannebrog*, que começou no dia 19 e terminou a 22 e os levou a visitar várias localidades costeiras, foi um casal muito diferente o que o seu povo pôde ver: além de os sorrisos autênticos de Mary revelarem uma felicidade que há muito não mostrava, a atitude entre os dois foi de proximidade espontânea e não forçada, como, aliás, disse ao jornal britânico



PRÓXIMOS EM CRUZEIRO PELO SEU PAÍS

Com crianças, a plantarem uma árvore na localidade de Assens

A rainha durante uma receção que os reis ofereceram à população de Indrø


Num passeio na ilha de Aeroe

Depois dos tempos conturbados que se seguiram à alegada traição

Daily Mail a perita em linguagem corporal **Judi James**.

Durante este cruzeiro, em que não se fizeram acompanhar pelos filhos, os reis estiveram em diversas localidades e cumpriram uma agenda oficial que incluiu visitas a escolas e a laboratórios científicos, passeios pelo campo e até a plantação de uma árvore. E em todas as ocasiões Mary mostrou o seu bom gosto de sempre, com vários visuais muito elegantes, ora descontraídos, ora mais formais, de acordo com cada momento da visita.

Recorde-se que a rainha dinamarquesa, que nem por um momento perdeu o



do rei, o casal mostrou-se cúmplice como não se via há muito tempo.

profissionalismo nos eventos a que compareceu depois da alegada traição, chegou mesmo a admitir publicamente que sofria de depressão, à qual certamente não será alheio o facto de, nos seus 20 anos de casamento, Frederico ter continuado a ter a vida de *playboy* que tinha em solteiro e ter sido "apanhado" em várias situações comprometedoras, como festas em clubes de *striptease* ou com 'coelhinhas' da *Playboy*, tendo em várias ocasiões que ser retirado dessas festas pelos seus seguranças por se encontrar visivelmente embriagado.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM**
FOTOS: **LUSA** E **@DETDANSKEKONGEHUS**

Mary em Roenne, a interagir com os súbditos, que os acolheram entusiasmados

Mary esteve sempre bastante serena e, com a simpatia que lhe é reconhecida, fez os possíveis por se aproximar dos muitos súbditos que os aguardavam nas várias localidades do Báltico por onde passou o tradicional cruzeiro real.

CARLOS III MOSTRA-SE SOLIDÁRIO COM





Depois de três semanas em silêncio – o que acabou por suscitar muitas críticas –, o rei **Carlos III** interrompeu as tradicionais férias de verão familiares em Balmoral, na Escócia, para se deslocar a Southport, no Noroeste de Inglaterra, e encontrar-se com a comunidade afetada pelo ataque por múltiplo esfaqueamento que no passado dia 29 de julho vitimou três crianças, **Bebe King**, de 6 anos, **Elsie Dot Stancombe**, de 7, e a lusodescendente **Alice da Silva Aguiar**, de 9, e feriu ainda outras cinco.

O monarca, de 75 anos, teve oportunidade de ver as centenas de mensagens, flores e bonecos que têm sido deixados no local

AS VÍTIMAS DO ATAQUE EM SOUTHPORT


O monarca num momento de interação com algumas crianças presentes


A monarquia tenta manter proximidade com os súbditos em tempos de crise


Centenas de flores e bonecos de pelúcia foram deixados junto ao local da tragédia


O rei agradeceu às autoridades policiais e bombeiros que atuaram no dia do ataque

do ataque como forma de homenagear as vítimas, tendo-se encontrado com outras crianças que escaparam ilesas e com representantes das autoridades que atuaram naquele dia, a quem ofereceu palavras de apoio e consolo num momento tão difícil. "*Obrigado aos serviços de emergência da linha da frente pela vossa dedicação altruísta à proteção da população de Southport e das comunidades vizinhas*", escreveu o rei na página oficial da família real britânica no Instagram.

No dia seguinte, a 21 de agosto, já em Clarence House, a sua residência em Londres, Carlos III recebeu em audiência privada os familiares das vítimas, a quem reforçou as palavras de pesar. Um gesto simbólico que acaba por demonstrar a proximidade com a população que a monarquia tenta manter em tempos de crise, mas que revela também o seu compromisso para com o bem-estar dos cidadãos e da comunidade.

Recorde-se que o ataque aconteceu num centro recreativo, durante uma aula de dança inspirada nas músicas da norte-americana **Taylor Swift**. O ataque e a desinformação racial e religiosa sobre o agressor acabaram por dar origem a uma onda de extrema violência contra imigrantes, provocando tumultos em várias cidades britânicas nos dias que se seguiram.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **LUSA E @THEROYALFAMILY**


Carlos III interrompeu as férias em Balmoral para se encontrar com os familiares das vítimas do ataque, entre as quais os pais da criança lusodescendente que morreu.



Kate tem estado afastada dos deveres reais desde que foi submetida a uma cirurgia

Com um ar descontraído, **Kate Middleton** foi vista a chegar à Igreja de Crathie Kirk, em Balmoral, Escócia, num carro conduzido pelo marido, o príncipe **William**, e com o filho mais velho, **George**, na parte traseira, no domingo dia 25 de agosto, mas apenas o jornal britânico *Daily Mail* conseguiu fotografar o momento, razão pela qual usamos fotos de arquivo neste artigo.

Para a ocasião, de caráter privado, a princesa vestiu um elegante casaco castanho-claro com padrão xadrez Holland Cooper e um chapéu enfeitado com penas, semelhante a outros que já usou em situações mais descontraídas. Com o cabelo solto, complementou o seu visual com brincos de ouro compridos. Já William optou por um fato azul-marinho e camisa branca.

Kate Middleton foi vista a chegar à Igreja de Crathie Kirk com William e George.

Os três juntaram-se aos reis **Carlos III** e **Camilla**, bem como aos duques de Edimburgo, **Eduardo** e **Sophie**, ao filho destes, **James**, conde de Wessex, e a **Tim Laurence**, marido da princesa **Ana,** irmã do monarca, ausente por se encontrar em convalescença depois de ter estado internada com um ferimento na cabeça.

Esta foi a primeira vez que a princesa de Gales, de 42 anos, se mostrou em público durante as suas férias de verão e depois de ter marcado presença no Trooping The Colour, em junho, o evento que marca o aniversário dos reis britânicos, e no Torneio de Ténis de Wimbledon, um mês depois.

No resto do tempo, a mulher do herdeiro ao trono continuou o seu tratamento contra o cancro no seio familiar e apenas surgiu num vídeo

EM RARA APARIÇÃO PÚBLICA, KATE JUNTA-SE

ao lado de William durante os Jogos Olímpicos de Paris, para felicitar a equipa inglesa. Os príncipes de Gales estão atualmente na Escócia, um dos seus destinos de descanso preferidos, com os filhos, George, de 11 anos, **Charlotte**, de 9, e **Louis**, de 6, para acompanhar o soberano nas suas férias no Castelo de Balmoral, a residência de verão dos Windsor, onde aproveitam sempre ao máximo esta época do ano.

Antes, os príncipes e os filhos permaneceram uma temporada na sua casa de Norfolk, Anmer Hall, perto de Sandringham. Este ano a família não parece ter planos para viajar, até porque Kate ainda se encontrará a fazer tratamentos.

A princesa revelou o seu diagnóstico de cancro em março e partilhou que se encontrava a fazer quimioterapia preventiva depois de ter sido submetida a uma cirurgia. Na altura, pediu *"tempo, espaço e privacidade"*, enquanto completava a sua terapia.

Os príncipes de Gales estão na Escócia, um dos seus destinos de férias preferidos.

Posteriormente, disse numa carta pessoal que *"há dias bons e dias maus"*, mas partilhou a esperança de participar em *"alguns compromissos durante o verão"*.

Em breve, no entanto, os Windsor vão regressar aos seus deveres oficiais e espera-se que, com o tempo, Kate possa juntar-se aos vários membros seniores em alguns acontecimentos, embora nada tenha sido avançado até agora pelo Palácio de Kensington, residência oficial dos príncipes de Gales. Para já, tudo indica que a mulher do herdeiro ao trono continuará a trabalhar a partir de casa, focada na sua recuperação e no regresso dos filhos à escola.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA**
FOTOS: **@THEPRINCEANDPRINCESSOFWALES**





Os príncipes de Gales encontram-se a passar férias com os reis em Balmoral

À FAMÍLIA REAL EM BALMORAL, NA ESCÓCIA

A atriz, de 25 anos, continua o seu caminho na procura da felicidade e da realização a nível pessoal e profissional.

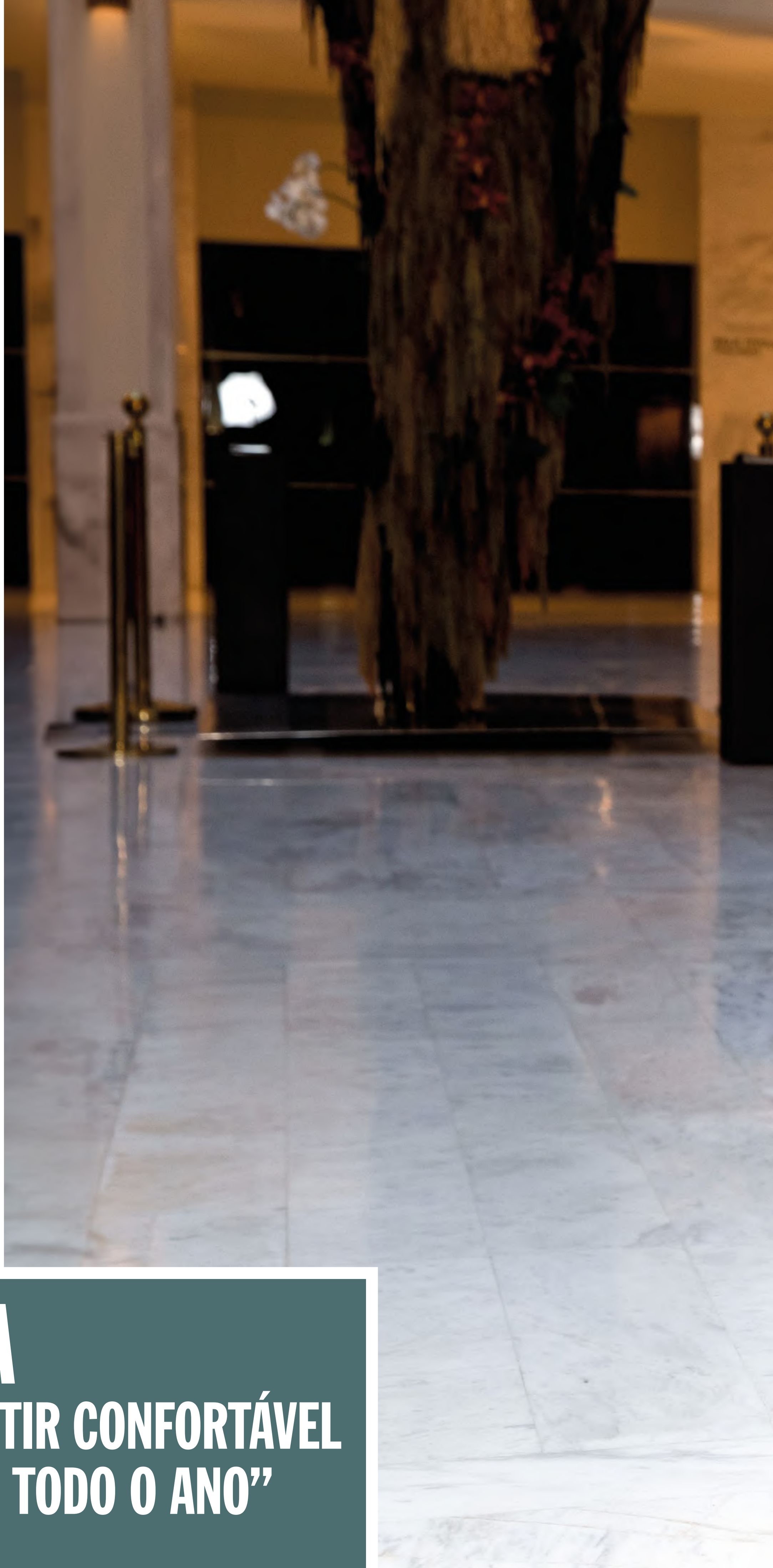
As gravações da novela da SIC *Senhora do Mar*, onde deu vida à personagem Maria, já terminaram há algum tempo, mas nem por isso **Júlia Van Zeller Palha** abrandou o seu ritmo de trabalho. Depois de ter rodado o filme *Lavagante*, de **Mário Barroso**, a atriz deverá gravar mais episódios da série O *Clube*, da OPTO, em setembro e, entretanto, tem promovido o filme *Podia Ter Esperado por Agosto*, a primeira longa-metragem realizada por **César Mourão**, na qual faz par romântico com o humorista. Foi precisamente a propósito da sua participação neste filme que a CARAS marcou encontro com a atriz, de 25 anos.

Numa entrevista descontraída, Júlia voltou a sublinhar a sua autenticidade e personalidade forte ao falar da sua carreira, de projetos futuros e da sua visão sobre a vida. No meio da agitação que marca os seus dias, a talentosa atriz tenta, naturalmente, encontrar tempo para desfrutar da companhia de **Frederico Porém Murta**, o forcado amador de Vila Franca de Xira por quem se terá apaixonado há cerca de um ano.

"Na vida devemos fazer o que nos faz felizes. Depois, tudo o resto vem por consequência."

– A sinopse de *Podia Ter Esperado por Agosto* descreve a sua personagem, Laura, como sendo bonita, com personalidade vincada e decidida, que diz o que pensa. Características que parecem suas.

Júlia Palha – [Risos] A ideia deste projeto já existia na cabeça do César Mourão, mas a minha presença surgiu a partir do momento em que fizemos juntos o programa *Vale Tudo*. Na altura, meio a brincar, disse-lhe que bem que podia pensar num projeto para eu entrar. E foi o que o César fez. Desenvolveu uma personagem para mim. E essas características são, se calhar,



JÚLIA PALHA
"GOSTO DE ME SENTIR CONFORTÁVEL COM O MEU CORPO TODO O ANO"





“O objetivo de qualquer artista é tocar o máximo de pessoas possível com a sua arte.”

a ideia que o César Mourão tem de mim, Júlia Palha.

– Foi, então, um papel desenhado à sua medida?

– Foi um papel construído um bocadinho à minha medida, sim. Claro que há muitas coisas que depois criámos e adaptámos ao longo das gravações, mas esta Laura foi, de facto, criada de raiz para mim.

– E foi fácil para si representar uma personagem que, na verdade, é exatamente como a Júlia?

– Não, se calhar até foi mais difícil. Tudo o que é mais diferente da nossa realidade é mais fácil de interpretar. Quando estamos



a ir ao encontro de emoções que são mais nossas ou de características que fazem parte da nossa personalidade, acaba por ser mais constrangedor fazê-lo ou, pelo menos, mais difícil.

– Foi, então, complicado conseguir "vestir" este papel?

– Não, porque depois a história é uma situação pela qual nunca passei. Portanto, nesse sentido, não foi difícil, foi até muito divertido, na verdade. Divertimo-nos tanto durante as gravações e correu tudo tão bem que, um destes dias, ao refletirmos sobre o tema, chegámos todos à conclusão que, se tivéssemos de filmar tudo de novo, toda a gente voltaria a embarcar no projeto, de tão maravilhoso e fácil que foi, em todos os sentidos.

"Viver na linha de Cascais e poder ir dar um mergulho depois de um dia de trabalho é para mim um grande luxo."

– A Laura não tolera mentiras e detesta que a tomem por parva. É o que acontece também consigo?

– Isso é um bocadinho uma característica de qualquer pessoa inteligente. Ninguém gosta de ser tomado por parvo. E a verdade é das melhores coisas que temos na vida. Mentir não agrada a ninguém.

–Também diz que a vida é demasiado importante para ser passada com a pessoa errada.

– A Laura é uma romântica e, portanto, no fim do filme, não querendo fazer *spoiler* de nada, ela toma as decisões certas.

– E a Júlia, pensa da mesma forma?

– Na vida devemos fazer o que nos faz felizes. Depois, tudo vem por consequência.

– É nessa fase que se encontra neste momento, feliz?



A CARAS conversou com Júlia Palha a propósito da sua participação no filme "Podia Ter Esperado Por Agosto", no qual faz parte romântico com César Mourão.

– Estou numa fase de muito trabalho, muito focada na minha carreira e essa é a minha prioridade neste momento.

– Esteve a gravar mais uma longa-metragem, *Lavagante*.

– Sim, é um filme que se passa nos anos 60. Uma história de amor. Não podendo revelar ainda grande coisa, é um filme que, se calhar, vai passar fronteiras daqui a um ano, talvez, quando estiver a estrear.

– Que é, no fundo, um dos seus objetivos, arriscar uma carreira internacional.

– Costumo dizer que o objetivo de qualquer artista é sempre tocar o máximo de pessoas possível com a sua arte. Estando obviamente muito satisfeita, feliz e grata por todo o trabalho que tenho cá, isso passa por atingir uma parte de carreira internacional. Fico, portanto, contente com tudo o que forem plataformas para me lançarem nesse sentido.

"Genuinamente, gosto de me sentir bem todo o ano, não é agora, porque chega a altura do biquíni, que vou emagrecer."

– Que planos tem para aproveitar este verão ao máximo?

– Definitivamente irei fazer férias com a minha família, estive recentemente na Sicilia, na despedida de solteira de uma das minhas melhores amigas, e vou tentar aproveitar para viajar para outros destinos, se conseguir.

– Tem alguma dieta específica para manter o seu corpo em forma durante a temporada de biquínis?

– Gosto de manter o meu corpo em forma o ano inteiro e isto não é *cliché*. Não devemos andar a correr atrás de objetivos ou de períodos do ano. Devemos sentir-nos sempre bem, em equilíbrio. Há dias em que como melhor, outros dias em que como pior, e concilio isso com muito desporto. Genuinamente, gosto de me sentir bem todo o ano, não é agora, porque chega a altura do biquíni, que vou emagrecer. Claro que temos fases e dias, mas gosto de me sentir confortável com o meu corpo todo o ano.

– Até porque, entretanto, vai fazendo campanhas de *lingerie* e de fatos de banho...

– Sim, claro, trabalho com a minha imagem e, se não estiver confortável, não vou conseguir transmitir uma imagem feliz e confortável, que é o mais importante.

A atriz terminou entretanto as gravações de outra longa-metragem, "Lavagante", com realização de Mário Barroso, e encontra-se a gozar de umas merecidas férias.

– Tem truques para conseguir escolher o biquíni perfeito, que valorize o seu corpo?

– A Calzedonia este ano está com uns muitos giros, mas sou suspeita, porque sou embaixadora deles e fiz a última campanha. Acima de tudo, é conseguir conciliar o conforto com a moda. Cada vez mais os biquínis, a moda em geral, tem coisas muito diferentes e, às vezes, as pessoas só querem seguir a moda e não procuram aquilo que é adequado ao seu tipo de corpo. E, na verdade, temos que conhecer bem o nosso corpo, saber se temos mais peito ou menos peito, mais anca ou menos anca, e encontrarmos os formatos que nos favorecem melhor. Claro que, depois, há sempre aquelas escolhas mais seguras: quanto menos padrões, melhor, por exemplo.

"Apesar de ser do campo, gosto mais de viver na cidade. Não sei o que o futuro me reserva, mas nesta fase da minha vida sou muito citadina."

– Questiona muitas vezes o seu papel no mundo?

– É uma questão que nós, jovens, pomos muito a nós próprios. O que é que estamos aqui a fazer, qual é o nosso propósito… E à medida que vamos crescendo, vamos percebendo que não estamos aqui para mudar o mundo. Estou, aos poucos, a aceitar que quero apenas deixar a melhor marca possível, ajudar, fazer bem às pessoas de quem gosto, mas não vou poder mudar o mundo, portanto, não vou correr atrás de um objetivo, daquilo que quero ou não ser.

– O que é que é para si um luxo?

– Viver na linha de Cascais e poder ir dar um mergulho depois de um dia de trabalho. Isso, para mim, é um grande luxo.

– Tendo uma costela ribatejana, considera-se mais uma pessoa do campo ou da cidade?

– Vou ter de dizer que, apesar de ser do campo, gosto mais de viver na cidade. Gosto de vida, de agitação, gosto das coisas à distância de poder descer e estar no café ao fim do dia. Sou muito citadina. Não sei o que é que o futuro me reserva, mas, nesta fase da minha vida, sou definitivamente muito citadina. ●

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

Agradecemos a colaboração de
Hotel Tivoli Avenida da Liberdade, Lisboa





Veja mais notícias em caras.pt

DAVID BECKHAM, LIONEL MESSI E TOM BRADY

Lendas do desporto juntas em Miami

Foi no jogo do Inter de Miami contra o FC Cincinnati, em que o primeiro venceu, que **David Beckham**, coproprietário do clube do Sul da Flórida, se reuniu com **Lionel Messi**, jogador do Inter de Miami desde 2023, e **Tom Brady**, antiga estrela da NFL. Os três desportistas estiveram reunidos nos bastidores da disputa, onde se deixaram fotografar muito descontraídos. O momento foi depois partilhado pelo marido de **Victoria Beckham** nas suas redes sociais. *"Os maiores"*, escreveu o ex-jogador de futebol na legenda da imagem.



FOTOS: @DAVIDBECKHAM



FOTO: @GILMARIOVEMBA

GILMÁRIO VEMBA E ELIANE CARDOSO

Humorista está noivo

Foi ao som de ritmos africanos que **Gilmário Vemba** prestou homenagem à sua noiva, **Eliane Cardoso**, cumprindo minuciosamente os requisitos para a realização do casamento tradicional angolano, conhecido como "alembamento". A partir deste momento os dois estão oficialmente noivos. O humorista já foi casado anteriormente, e durante 13 anos, com **Mirian Nascimento**.

CATARINA FURTADO

Apresentadora comemora aniversário em Moçambique



FOTOS: @CATARINAFURTADOOFICIAL



De férias em Moçambique com os filhos, **Beatriz**, de 18 anos, e **João,** de 16, fruto do casamento terminado com o ator **João Reis**, **Catarina Furtado** comemorou a 25 de agosto 52 anos. Um dia que celebrou de forma muito especial na Casa do Gaiato, em Maputo, em que já tinha estado no passado e onde foi surpreendida com flores e um bolo de aniversário. *"Escolhi passar o dia neste lugar de esperança onde há 15 anos fiz uma reportagem para os* Príncipes do Nada*. Os meus filhos vieram comigo, conheceram a irmã Quitéria e os rapazes e assistiram a momentos que não irão esquecer"*, disse a apresentadora.

SARA SAMPAIO E RAY NICHOLSON
Modelo e namorado de férias em Portugal

Sara Sampaio está de volta ao Porto, a sua cidade natal, para desfrutar das férias de verão em família. Mas desta vez não veio sozinha e regressou com uma companhia especial: o namorado, **Ray Nicholson**, filho do ator **Jack Nicholson**. Durante os dias de lazer, a modelo e o ator têm passeado pelas ruas e espaços mais emblemáticos da Invicta.


FOTOS: @SARASAMPAIO


FOTO: @SUSANAVIEIRA

SUSANA VIEIRA
Atriz celebra 82 anos na Disney de Orlando

"Mickey, vim aqui só para te ver", brincou **Susana Vieira** ao mostrar-se a ser beijada pelos ratos mais famosos do mundo. A estrela da Globo esteve nos parques Disney e Universal, em Orlando, na Flórida, onde festejou o seu 82.º aniversário. A atriz brasileira, que recentemente vimos na novela da SIC *Terra e Paixão,* no papel de Cândida, viajou para os Estados Unidos na companhia de familiares e amigos.

SVEN-GÖRAN ERIKSSON
Antigo treinador do Benfica morreu aos 76 anos

Sven-Göran Eriksson, antigo treinador do Benfica, morreu no dia 26 de agosto com cancro do pâncreas. O anúncio foi feito pela família na página oficial do desportista. *"Após uma longa doença, Sven-Göran Eriksson morreu durante a manhã, em casa, rodeado da família"*, pode ler-se.


FOTO: LUSA



FOTOS: @FPCANOAGEM

FERNANDO PIMENTA, TERESA PORTELA, FRANCISCA LAIA E MESSIAS BAPTISTA
Portugal arrecadou seis medalhas nos Mundiais de Canoagem

Portugal está a brilhar no Uzbequistão, nos Mundiais de Canoagem. **Messias Baptista** sagrou-se campeão do mundo de K1 200 metros, arrecadando duas medalhas de ouro para Portugal. Já **Fernando Pimenta** conquistou duas medalhas de prata, no K1 500 m e K1 5000 m, e **Teresa Portela** e **Francisca Laia** reinaram no K2 200 m, obtendo também uma medalha de prata.



O ator, de 35 anos, participa em três grandes êxitos portugueses de "streaming": "Rabo de Peixe", "Glória" e "White Lines".

Nasceu há 35 anos em Coimbra, chegou a morar no Porto, mas o divórcio dos pais, quando tinha 8 anos, obrigou-o a mudar-se para uma pequena aldeia na Covilhã, onde viveu até aos 15, quando rumou a Lisboa para estudar na Escola Profissional de Teatro de Cascais. Assim que terminou o curso, **Rafael Morais** comprou um bilhete para Los Angeles para ir atrás do grande sonho. Foi com uma bolsa da GDA – Gestão dos Direitos dos Artistas que estudou na escola de representação Stella Adler Academy, em Los Angeles, onde viveu de forma intermitente durante 12 anos e onde realizou o seu primeiro filme, a curta *You Are the Blood*, que foi selecionada para o NewFilmMakers e para o festival IndieLisboa.

"A arte com 'A' grande não tem de tentar agradar a convenções políticas ou sociais."

No início da pandemia regressou a Portugal e, desde então, tem participado em inúmeros projetos europeus de televisão e cinema. É o caso do filme *Um Café e Um Par de Sapatos Novos*, de **Gentian Koçi**, onde, com o seu irmão gémeo, o realizador e ator **Edgar Morais**, teve de aprender linguagem gestual para interpretar uma história de dois irmãos surdos com uma doença degenerativa, numa coprodução entre a Albânia, Portugal, Grécia e Kosovo que chegará às salas nacionais a 31 de outubro.

Nomeado para os prémios Sophia como melhor ator no filme *Amadeo*, de **Vicente Alves do Ó**, onde dá vida ao pintor modernista **Amadeo de Souza-Cardoso**, Rafael Morais entrou ainda nas películas *Pátria*, de **Bruno Gascon**, *Mal Viver* e *Viver Mal*, de **João Canijo**, *Malcriado*, também de Vicente Alves do Ó, e terminou recentemente



RAFAEL MORAIS: "NÃO HÁ NADA MAIS BONITO DO QUE VER UM ATOR SER VULNERÁVEL"



a rodagem da nova longa-metragem de **Pedro Cabeleira**, *Entroncamento*. Protagoniza ainda, ao lado de **Margarida Vila-Nova**, a série *Irreversível*, selecionada como uma das dez melhores séries pelo MIPDRAMA 2024, em Cannes, cuja estreia está marcada para dia 14 de outubro na RTP.

Em entrevista à CARAS, o ator assume que o cinema acabou por ser um escape durante a difícil transição da sua infância, marcada pelo divórcio dos pais e consequente mudança do Porto para uma pequena aldeia. A paixão pelo cinema surgiu então como um refúgio e uma forma de lidar com a falta de integração num novo ambiente.

– Se não fosse ator, o que é que gostaria de ter sido? As artes parecem estar muito presentes na sua vida desde sempre.

Rafael Morais – Certamente algo relacionado com artes, sim. Seria muito difícil imaginar-me a fazer outra coisa. Para ser honesto, ainda tentei vários outros caminhos, mas percebi que, por muito difícil que seja esta vida, não seria feliz a fazer outra coisa. Prefiro viver com esta profissão, com os percalços e inseguranças inerentes, do que ter outra profissão.

– Que tentativas foram essas?

– Dediquei-me à fotografia, trabalhei num restaurante em Los Angeles, aliás tive vários trabalhos em LA enquanto lá estive. Tive uma bolsa para estudar na Stella Adler, mas depois decidi ficar e tratar do visto, e acabei por ter de trabalhar noutras áreas por uma questão até de sobrevivência. Estive quase para ir para a Uber. Durante quase um ano trabalhei em restaurantes, tive vários trabalhos de fotografia, que é uma coisa que ainda amo, porque, de facto, ser ator é uma profissão muito instável, especialmente em Portugal. Há falta de investimento por parte dos governantes e um sindicato que nos proteja. Acho que já provámos, enquanto profissionais desta indústria, o que temos a provar e, mesmo assim, penso que não há respeito por parte dos governantes.

"Se calhar, não há muito interesse em que os cidadãos comuns sejam curiosos, cultos, inteligentes, artistas."

– O que é que falta para existir um sindicato, como acontece, por exemplo, nos EUA, que defenda os interesses dos atores?

– Falta organização e união acima de tudo. Assistimos, no ano passado, a uma greve de atores e argumentistas que se arrastou durante bastante tempo e que acho que isso seria uma coisa muito difícil de acontecer em Portugal, porque, de certa forma, somos todos forçados a pensar individualmente e não em coletivo. Os Estados Unidos também não são o exemplo perfeito, porque funcionam de uma forma totalmente diferente, é outro universo. Mas, comparando com Espanha, França ou outros países europeus, creio que estamos aquém do nível de respeito e proteção.

– Houve alguém ou algum momento específico no seu



crescimento que o tenha inspirado nesta decisão de querer ter uma carreira ligada à representação?

– Penso que o devo à minha mãe, que fazia conservação e restauro. Cresci a vê-la trabalhar neste universo da arte. A minha base é o teatro, mas a paixão surgiu com o cinema e estará relacionada com o divórcio dos meus pais e o facto de me ter mudado do Porto para uma aldeia, onde vivia a minha avó, na qual não me integrei totalmente. Foi um processo muito difícil, nunca criei raízes lá, e nessa altura tornei-me obcecado pelo cinema.

– Que idade que tinha nessa altura?

– Oito anos.

– Os filmes eram uma forma de se abstrair e de viajar?

Depois de alguns anos a viver entre Portugal e Los Angeles, Rafael regressou a Lisboa no início da pandemia e tem participado em inúmeros projetos europeus de televisão e cinema.

“Somos todos forçados a pensar individualmente e não em coletivo.”

– Sem sombra de dúvida.

– Diz que todos somos artistas, pelo menos enquanto crianças. O que é que retira o artista que há em nós?

– A maior parte de nós é obrigada a largar esse lado 'infantil', de criador, de olhar o mundo com curiosidade, por razões de sobrevivência. Somos moldados para pertencermos a uma sociedade e fazermos determinado trabalho, e vamos perdendo essa magia e curiosidade, vão-nos tirando as pernas. Se calhar não há muito interesse, a nível político ou da maneira como a sociedade está construída, em que os cidadãos comuns sejam curiosos, cultos, inteligentes, artistas. Acho que é muito por aí, a maneira como está construída a sociedade atual, capitalista, que, de certa forma, não tem interesse em alimentar isso.

"Não há nada pior do que fazer uma coisa banal ou medíocre. Prefiro arriscar e falhar do que fazer algo desinteressante."

– O Rafael é um eterno curioso?

– Sim, penso que é uma coisa inerente, essencial, na verdade, a qualquer artista. É ter uma mente muito aberta e uma curiosidade extrema.

– O Bruno Gascon, a propósito do filme *Pátria*, no qual o Rafael participa, diz que tenta sempre ter ótimos atores nos seus projetos, mas, acima de tudo, pessoas com sensibilidade. Considera-se, como ele diz, uma pessoa sensível?

– Certamente, e não tento de todo esconder. Acho que ser sensível é uma qualidade incrível de personalidade. Procuro, nos trabalhos que faço, ser vulnerável. Acho que não há nada mais bonito, num filme ou num espetáculo, do que ver um ator ser vulnerável. Mostrar a emoção é uma coisa linda de morrer. Não é recriável, é algo que acontece ou não acontece. É mágico.

– Falando de *Pátria*, onde se abordam temas como xenofobia e restrição à liberdade de expressão, numa altura em que crescem na Europa regimes



O ator tem um irmão gémeo, Edgar Morais, com quem contracena em "Um Café e Um Par de Sapatos Novos", do realizador albanês Gentian Koçi, filme para o qual teve de aprender linguagem gestual para interpretar a história de dois irmãos surdos com uma doença degenerativa. A estreia em Portugal está marcada para 31 de outubro.

extremistas com discurso de ódio, considera fulcral falar destes temas? Foi importante para si aceitar protagonizar o filme também por isso? Ou teve, em contrapartida, algum receio de dar vida a uma personagem controversa como esta?

– Ambos. Tive receio, primeiro que tudo, que a personagem ficasse muito unidimensional e sem profundidade. E é uma coisa complicada fazer uma personagem tão complexa e com tanto ódio. Mas a minha prioridade foi, desde o início, torná-la humana. Porque estes atos injustificáveis que certas pessoas cometem, inclusive **Hitler**, vêm de um sítio humano, de falta de educação e de trauma. E foi esse perigo, de certa forma, que me entusiasmou no projeto. Tento jogar muito com o risco no que toca a trabalhos, é uma componente importante que me faz decidir aceitar ou não um projeto, sentir que pode falhar. Para mim, não há nada pior do que fazer uma coisa banal ou medíocre. Prefiro arriscar e falhar do que fazer uma coisa desinteressante. Dito isto, creio que é importante falar sobre isso, mas não acho que haja obrigação por parte do artista, do criador, do realizador, do argumentista ou do ator de contemplar quaisquer ideais políticos contemporâneos que estejamos a viver. Acho que o artista deve ter liberdade. A arte com "A" grande não tem de tentar agradar a convenções políticas ou sociais. Um filme não tem de ter necessariamente uma moral ou mensagem específica. E, se tiver, que esteja naturalmente implementada no projeto. Tentar manipular ideais não deve ser uma coisa consciente. Não me identifico muito com esse tipo de arte, de cultura, de cinema.

– A arte é sinónimo de liberdade?

– Sem qualquer dúvida.

"A paixão pelo cinema está relacionada com o divórcio dos meus pais e com o facto de me ter mudado para uma aldeia na qual não me integrei totalmente."

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **D. R.**



"Para ser honesto, ainda tentei vários outros caminhos, mas percebi que, por muito difícil que seja esta vida, não seria feliz a fazer outra coisa."

Se vencer Donald Trump, a atual vice-presidente, de 59 anos, será certamente uma lufada de ar fresco na Casa Branca.



KAMALA HARRIS: A MULHER QUE PODERÁ



SER A PRIMEIRA PRESIDENTE DOS EUA


Com Joe Biden, que desistiu da sua candidatura e recomendou Kamala para sua sucessora

Mulher, negra, filha de imigrantes, **Kamala Harris** pode estar prestes a fazer história nos Estados Unidos da América. A vice-presidente de **Joe Biden** anunciou no dia 22 de agosto, na Convenção Nacional Democrata, que reuniu em Chicago, durante quatro dias, membros destacados do partido, que é candidata às eleições presidenciais de 5 de novembro de 2024, nas quais terá como principal opositor o republicano **Donald Trump**. Caso vença, a atual "vice" poderá tornar-se a primeira mulher a ser Presidente do seu país.

Recorde-se que já a 7 de novembro de 2021 fez história, quando foi eleita a primeira mulher para o cargo de vice-presidente. Nessa noite, Kamala, então com 56 anos, fez um discurso forte sobre os direitos das mulheres, em que deu ênfase à luta das negras, e deixou uma mensagem de esperança para as crianças. Os mesmos temas que deverão ser centrais agora na sua campanha.

Se ganhar as eleições, Kamala poderá ser a primeira mulher a ocupar a Sala Oval da Casa Branca.

Kamala Harris licenciou-se em Direito, exerceu como advogada e foi senadora pelo Estado da Califórnia desde 2017, até se tornar vice-presidente. Nasceu em Oakland, na Califórnia, e é filha de pais imigrantes: a mãe nasceu na Índia e o pai tem origem jamaicana. Criada durante boa parte da vida pela mãe, **Shyamala**, uma investigadora na área do cancro e ativista pelos direitos civis, cresceu muito próxima da cultura hindu, porém ainda mais envolvida na cultura negra da Califórnia, assim como a sua irmã, **Maya**. *"A nossa mãe sabia que a nova terra onde*



Nos seus tempos de estudante universitária



A candidata com a mãe, Shyamala, e a irmã, Maya

Kamala Harris casou-se com o advogado Doug Emhoff (em cima) no dia 22 de agosto de 2014 e dez anos depois continuam a aparentar uma genuína felicidade. Kamala, que não tem filhos, ganhou dois enteados, Cole e Ella.

vivia veria Maya e eu como raparigas negras e estava determinada a fazer-nos crescer como mulheres negras orgulhosas e confiantes", escreveu na sua autobiografia *The Truth We Hold*, que publicou em 2019.

Kamala frequentou a Universidade de Howard, historicamente uma instituição criada para educar negros e que atualmente é composta por mais de 80% de alunos afrodescendentes. Durante a vida universitária, a atual vice-presidente teve contacto com movimentos sociais pelos direitos de pessoas negras,

Harris diz que é "apenas uma americana" e adianta: "Estou bem comigo mesma."

mas afirma ser "*apenas uma americana*", adiantando: "*Sou quem sou. Estou bem comigo mesma. Vocês podem precisar de descobrir esse bem-estar, mas eu estou muito bem assim.*"

Em 2014, Kamala Harris casou-se com **Doug Emhoff** e tornou-se madrasta dos dois filhos do advogado, **Cole** e **Ella**. "*Quando me casei com o Doug, Ella e eu concordámos que não gostávamos do termo madrasta. Então, criámos um novo nome: 'momala'* [junção de *mom*, que significa mamã, com o final do nome de Kamala]", disse a então senadora à revista *Elle* norte-americana.

No final do discurso da vitória de Biden, Harris proferiu ainda uma frase que se tornou viral nas redes sociais: "*Enquanto sou a primeira mulher neste cargo, não serei a última, porque todas as raparigas que estão a ver o que está a acontecer hoje sabem que este é um país de oportunidades.*" Assim torne essas oportunidades reais se chegar a ocupar a Sala Oval da Casa Branca.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM**
FOTOS: **LUSA E @KAMALAHARRIS**

JUSTIN E HAILEY BIEBER

CANTOR E MODELO ANUNCIAM QUE FORAM PAIS DE UM MENINO

Jack Blues Bieber. Assim se chama o primeiro filho de **Justin** e **Hailey Bieber**. Não se sabe o dia exato do nascimento do bebé, mas a notícia foi dada pelo cantor canadiano no sábado, 24 de agosto, na sua página oficial do Instagram. A acompanhar a boa nova, que dava conta de que Jack Blues já se encontrava em casa, estava também uma fotografia do pezinho do recém-nascido junto à mão da mãe. *"Bem-vindo a casa, Jack Blues Bieber"*, lia-se na legenda da imagem. Segundo avança a revista *Vanity Fair*, o nome escolhido terá sido em homenagem ao avô **Jeremy Jack**, o pai de Justin Bieber.

Foi em maio que Justin, de 30 anos, e Hailey, de 27, anunciaram ao mundo a gravidez da manequim nas redes sociais, através de um vídeo onde se mostravam a renovar os votos de casamento. No final da gravação confirmaram que o bebé, que é o primeiro filho de ambos, nasceria durante o verão.

Recorde-se que os dois jovens tiveram um namoro algo conturbado, com separações e reconciliações, e só em 2018 é que consolidaram a relação, quando ficaram noivos. Nesse mesmo ano casaram-se pelo registo civil, numa conservatória de Nova Iorque, e em setembro de 2019 teve lugar a cerimónia oficial, na Califórnia, perante 150 convidados, muitos deles figuras bem conhecidas da área do entretenimento. Também foram várias as celebridades que fizeram questão de felicitar o casal pelo nascimento do bebé nas redes sociais, como **Katy Perry**, **Chris Pratt** e **Kylie Jenner**.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **@JUSTINBIEBER**



O cantor canadiano anunciou ao mundo o nascimento do seu primeiro filho através desta imagem, onde se vê o pé do recém-nascido junto à mão da mãe, partilhada nas redes sociais no sábado, 24 de agosto.

ISABEL MACHADO RELANÇA LIVRO SOBRE A RAINHA VITÓRIA "ERA UMA MULHER DE EXTREMOS"

A escritora tem uma nova edição, mais completa, de "Vitória de Inglaterra, a Rainha que Amou e Ameaçou Portugal".

Vitória de Inglaterra, que foi soberana do Reino Unido durante 63 anos e marcou até à atualidade as Casas Reais europeias, praticamente todas aparentadas com os Windsor, estava longe de ser uma mulher imbuída do espírito puritano da época. A trisavó de **Isabel II** – a única reinante britânica que ultrapassou Vitória em longevidade de funções – era uma mulher apaixonada e caprichosa. Quem o desvenda é **Isabel Machado** em *Vitória de Inglaterra, a Rainha que Amou e Ameaçou Portugal*, o seu sexto romance histórico, agora reeditado numa versão aumentada e com novos elementos. Partindo da ligação entre Portugal e Inglaterra, a escritora tece uma teia empolgante à volta da monarca inglesa.

"Vitória de Inglaterra é, de certa forma, a rainha das rainhas, porque ainda hoje nos marca."

– Neste livro escreve sobre Vitória de Inglaterra, talvez a rainha mais importante da História. A que se deveu esta escolha?

Isabel Machado – A rainha Vitória é, de certa forma, a rainha das rainhas, porque ainda hoje nos marca. O seu reinado, que foi o mais longo de sempre até Isabel II a ultrapassar, coincidiu com o auge do império britânico em todas as







áreas: o maior poder político e militar de sempre, as conquistas sociais, a liberdade, os direitos humanos, que têm quase todos origem em Inglaterra. O século XIX é transformador e extraordinário. Além disso, o reinado de Vitória é o momento da História em que Portugal e Inglaterra têm as relações mais próximas da sua longa aliança, por via das ligações pessoais entre Vitória e o marido, o príncipe **Alberto**, com a família real portuguesa, pois eram primos.

– Foca-se na vida de Vitória a partir do momento em que ascende ao trono.

– O livro começa na coroação e foi absolutamente fascinante escrevê-lo a partir deste ponto. Ela torna-se rainha aos 18 anos e é coroada aos 19. E a relação entre as famílias reais inglesa e portuguesa foi sempre muito estreita. Há um contraste enorme, pois, ao mesmo tempo que nunca houve uma ligação tão próxima, também é o período em que houve as crises mais graves entre Portugal e Inglaterra, que culminam com o Ultimato feito pela rainha Vitória ao rei **D. Carlos**. Foi o apogeu de Inglaterra e o período mais conturbado de Portugal. No século XIX, tudo o que aconteceu cá com a queda da monarquia já se adivinhava.

– É o seu século favorito?

– Sem dúvida. É o século do movimento romântico. A rainha Vitória é um produto deste, que é de liberdade, de autodeterminação dos povos, dos direitos humanos. E depois tem a componente do amor associada, pois Vitória era uma mulher de paixões.

– Que ninguém diria, olhando para o seu ar austero.

– É verdade, a sensualidade da rainha foi uma surpresa para mim. Na realidade, a época vitoriana devia ser a época albertina, pois o marido é que era casto e puritano. Mas há aqui também uma grande história de amor.

"A sensualidade da rainha foi uma surpresa. A época vitoriana devia ser a época albertina, pois o marido é que era casto e puritano."

– O que não acontecia muito na época, em que os casamentos eram alianças...

– Mas até nisso a rainha Vitória se destaca. Ela sempre disse que se casaria por amor. Descobre muito cedo a sua sensualidade, pois era uma esteta, obcecada com a beleza, não com a sua, pois dizia que era horrível, mas com a dos outros. Chegava ao ponto de gostar ou não das pessoas à primeira vista. Mas rende-se a Alberto, que era um homem lindo e uma pessoa extraordinária, humanista, culto, inteligente. Os dois viveram uma história de amor fascinante, de absoluta fidelidade, muito carnal. Eles dormiam na mesma cama, construíam casas com zonas privadas só para eles, até longe dos filhos. Vitória era uma mulher de extremos, caprichosa e contraditória, capaz de fazer aquilo que hoje consideraríamos quase abuso moral aos filhos e, ao mesmo



tempo, estava preocupada com os súbditos na Índia. Era desprovida de racismo, não gostava de elites, preferia pessoas simples, tanto que na viuvez se apaixona por um criado escocês, o que foi um escândalo na corte, e, no fim da vida, por um criado indiano.

– Era uma mulher à frente do seu tempo?

– Em certas coisas sim, em outras não. Era moderna na defesa dos mais pobres, na igualdade racial, no direito das mulheres a casarem-se por amor. Permitiu que todos os filhos se casassem por amor, exceto o que foi rei, **Eduardo VII**, que se casou por interesse.

– Um romance histórico obriga a muita pesquisa. Quanto tempo levou até concluir este livro?

– Entre pesquisa e escrita foram quase dois anos. Fui duas vezes a

Isabel foi professora durante vários anos e jornalista. A paixão pelo ensino, ao qual não se dedica atualmente, mantém-se, mas é na escrita que encontra a sua maior vocação.

"Os livros são a grande paixão desde sempre, venho de Literatura."

No seu sexto romance histórico, a escritora começa na forte aliança entre Portugal e Inglaterra para depois nos desvendar a personalidade da rainha Vitória, uma mulher "fascinante e contraditória".

Inglaterra e fiquei encantada com as descobertas que fiz, sobretudo à volta do Ultimato e do Mapa Cor-de-Rosa. Perco-me na descoberta. Não sou uma pessoa organizada, os últimos meses de escrita são muito complicados, praticamente não saio à rua, é uma loucura total, mas adoro o que faço e só o sei fazer com rigor. Sou hipercrítica comigo.

– Foi jornalista e professora e é escritora. Em qual dos ofícios se revê mais?

"Não sou uma pessoa organizada, os últimos meses de escrita são muito complicados, praticamente não saio à rua."

– Definitivamente, como professora, embora neste momento não ensine, e escritora. Os livros são a minha grande paixão desde sempre, venho de Literatura. O jornalismo acontece mais tarde na minha vida, interesso-me bastante, mas não era o mais importante para mim.

– Como é que uma mulher que procura na História inspiração assiste ao desenrolar da sociedade atual?

– Certamente com preocupação. Em primeiro lugar, estamos com uma crise de valores, em segundo, de democracia e liberdade. Há gerações que nunca conheceram outra realidade e que as tomaram como garantidas. A paz e a liberdade são frágeis e não podemos nunca afastar-nos da sua manutenção. Se olharmos para a História, vemos que os períodos de paz são curtos. Temos de lutar, pois tornámo-nos todos muito resignados. Não tínhamos de fazer nada, pois tudo nos foi dado, e isso não tem base de sustentação. ●

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

Agradecemos a colaboração de **Casa das Histórias Paula Rego**

"A paz e a liberdade são frágeis e não podemos nunca afastar-nos da sua manutenção. Se olharmos para a História, vemos que os períodos de paz são curtos."

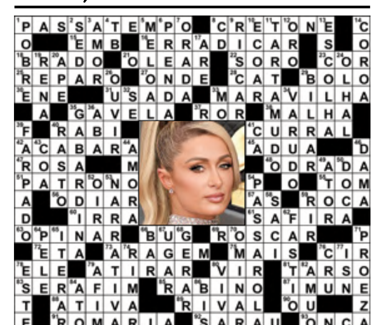
HORIZONTAIS

1. **Cristiano Ronaldo** lança canal de YouTube e bate novo (…). 7. Videira. 10. Grande porção de sacos ou sacas. 16. Composição poética, laudativa ou amorosa, dividida em estrofes simétricas. 17. Agência Espacial Europeia (sigla). 18. Fila. 19. Grupo de pessoas. 20. Cirurgia (abrev.). 21. Insinuar. 23. Sistema de segurança que utiliza essas bolsas de ar (ing.). 24. Aéreas. 26. Embeber. 27. Associação Portuguesa de Escritores (sigla). 29. Ter a natureza de. 30. Camarote quase ao nível da plateia. 31. Passar revista a, inspecionar. 32. Variedade de porco doméstico. 34. Qualquer coisa que serve para atar. 35. O que produz movimento ou dá impulso. 36. Escolar (abrev.). 37. Gostasse de. 39. Vara flexível de vimeiro. 40. Ponto mais elevado ou mais intenso que uma coisa pode atingir. 42. O mesmo que louro. 44. Sofrimento. 47. Unidade de medida de pressão. 48. Produto da exploração agrícola. 50. Músculo que aproxima do eixo do corpo as partes em que está implantado. 52. Ergue. 53. Fazer andar à roda. 54. Cada gota que borrifa qualquer coisa. 58. Governar como rei ou rainha. 60. Aniversário natalício. 62. No tempo ou governo de. 63. Denominação genérica dada às doenças causadas por vírus. 68. Destampara. 70. Local onde mora uma família. 73. Desmoronar-se. 75. Massa de farinha, açúcar e outros elementos cozida no forno ou frita. 77. Prática de navegação com esse instrumento. 78. Árvore da família das moráceas arbóreas cujo fruto é a amora. 81. Que diz respeito à superfície. 83. Instrumento que imita o fretenir da cigarra. 85. Nome genérico das lendas escandinavas. 86. Variedade de carbonato de cal usado como lápis branco. 87. Causa inquietação. 88. Unidade monetária do Japão. 89. Arremesso de pedra. 90. Que não é abundante. 91. Dono da casa em relação às pessoas que estão ao seu serviço. 92. Atraso no pagamento de uma dívida. 93. Registo Oncológico Regional (sigla).

VERTICAIS

1. Brinquedo de criança. 2. Vereador. 3. Espécie de víbora do Egito que, por cima de cada olho, tem uma protuberância escamosa que se assemelha a um chifre. 4. Nivelar. 5. Divindade. 6. Eletroencefalograma (sigla). 7. Substância corante vermelha muito viva que se extrai de certos vegetais. 8. Omissão de uma ou mais palavras que se subentendem. 9. Folha de videira. 10. Gosto especial. 11. Injúria, ofensa. 12. Tapar. 13. Registo de sessão de coletividades deliberativas. 14. Mulher que regateia. 15. Fruto do alpercheiro. 19. Que tem falta de tecido adiposo. 22. Terreiro. 25. Divindade feminina. 28. Assombro, espanto. 30. 21.ª letra do alfabeto grego. 32. Demorar. 33. *Ante meridiem* (abrev.). 34. Deixar em testamento. 38. Corrupção. 39. Derivar. 41. Érbio (s. q.). 42. Nó corredio que se desata facilmente. 43. Do feitio de ovo. 45. Perfume. 46. Grosseiro. 48. Lírio. 49. O conjunto de 12 dúzias. 51. Espécie de bigorna de cuteleiro. 55. Semelhante. 56. Tornar inimigo. 57. Soberania. 59. Perfurar. 61. Aplacar. 63. Longa jornada. 64. Irídio (s. q.). 65. Peça de artilharia destinada a lançar projéteis com trajetórias muito curvas. 66. Pancada dada com a mão fechada na zona abaixo do queixo. 67. Escolher por meio de voto. 69. Contender. 71. Protozoário que parasita o intestino humano, provocando disenteria, colite, etc. (zoologia). 72. Suplicar. 74. Substância azotada e cristalizada que é um dos princípios imediatos da urina. 76. Capela, ermida. 79. Espécie de crivo que se coloca no orifício de um cano para não deixar passar nada que o obstrua. 80. Época fixa que serve de ponto de partida para a contagem dos anos. 82. Trabalho do toureiro durante a tourada. 84. Tempo de aproximadamente 365 dias e um quarto que a Terra demora a fazer uma rotação completa em torno do Sol.

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR



CARAS HORÓSCOPO



por Paulo Cardoso

CARNEIRO

(21/3 A 20/4)



Durante este trânsito a sua energia e boa disposição serão contagiantes e irá procurar divertir-se ao máximo. Esta agitação estende-se também ao campo amoroso, onde não conseguirá esconder o seu lado apaixonado, romântico e idealista. Prepare-se, porque ninguém ficará indiferente, mesmo no seu grupo de trabalho.

TOURO

(21/4 A 21/5)



Há factos no seu passado que, no seu íntimo, deixaram marcas negativas. Aproveite a atual passagem do Sol para uma análise pessoal e concluirá que o seu mal-estar é mais provocado pela sua imaginação do que pela importância de factos reais. Liberte-se, pois, de fantasmas e encontrará paz e uma agradável sensação de conforto na intimidade.

GÉMEOS

(22/5 A 21/6)



Durante este trânsito astral irá sentir necessidade de expandir a sua personalidade, sobretudo ao nível da criatividade. A sua autoconfiança está no auge, pelo que não aceitará manipulações nem imposições de outros rumos. A nível físico irá sentir-se a transbordar de energia e vitalidade ao longo deste período. Aproveite!

CARANGUEJO

(22/6 A 22/7)



Neste momento vai sentir-se desiludido, pois acha-se inferior aos outros. Em tudo o que faz pensa que os outros não o entendem, logo não se sente realizado. Não dê ouvidos a quem tentar deitá-lo abaixo, pois a sua imaginação é que é a culpada de se sentir assim. Ignore e ande para a frente. Passar tempo ao ar livre será positivo.

LEÃO

(23/7 A 23/8)



O seu comportamento está nesta altura mais enérgico e impulsivo. Deve ter cuidado para evitar discussões e para não desrespeitar os direitos dos outros. Esta é uma fase favorável para desenvolver com sucesso trabalhos criativos ou que necessitem de energia física. Procure fazer atividades que lhe permitam gastar alguma dessa energia.

VIRGEM

(24/8 A 23/9)



Esta é a altura ideal para pôr em prática os projetos que tem vindo a planear nos últimos tempos. Sente-se com energia e com capacidade de iniciativa para tal e poderá receber a colaboração de outras pessoas. Se houver uma convergência de interesses, verá que a sua carreira poderá ser especialmente beneficiada.

BALANÇA

(24/9 A 23/10)



A conjuntura vai trazer-lhe grande criatividade intelectual e abertura de espírito a novas filosofias de vida, no entanto não deixará de defender as suas ideias, intensa e agressivamente, se for preciso. Em vez de desperdiçar as suas energias em disputas ideológicas, aventure-se a fazer uma longa viagem, expandindo os seus horizontes.

ESCORPIÃO

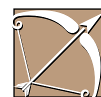
(24/10 A 22/11)



Nesta semana os contactos humanos estão beneficiados. A sua autoconfiança e autoestima são grandes, pelo que se sentirá em segurança e com energia para ajudar e participar em atividades sociais. As amizades surgirão espontaneamente, devido à sua simpatia e boa disposição. Aproveite para se divertir com os amigos.

SAGITÁRIO

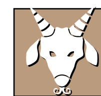
(23/11 A 21/12)



Durante este período, em que Vénus transita pela sua Casa X, poderá sentir que executa o seu trabalho com maior descontração. Sente-se mais liberto de pressões do que o usual e é natural que procure algum modo de fuga à rotina. Vénus beneficia os relacionamentos, pelo que situações agradáveis nesse campo poderão surgir.

CAPRICÓRNIO

(22/12 A 20/1)



Esta é uma fase de algum pessimismo e fatalismo, podendo vir-lhe à memória os momentos mais difíceis e marcantes da sua existência. Ultrapasse este estado de depressão interior e aceite a vida como ela é, pois mesmo nos piores momentos se podem extrair lições que nos ajudarão a viver um futuro melhor. Seja otimista!

AQUÁRIO

(21/1 A 19/2)



Durante este trânsito a sua sensibilidade emocional estará muito mais acentuada e recetiva, pelo que poderão acontecer grandes transformações e mudanças nas suas formas de relacionamento afetivo. Do ponto de vista financeiro, será uma altura em que haverá boas condições para obter proveitos monetários do seu cônjuge ou sócios.

PEIXES

(20/2 A 20/3)



Este momento convida a planear com pormenor e realismo as atividades. Dedicará depois toda a sua atenção e cuidado à sua execução, conseguindo assim uma realização perfeita. É possível que não se sinta em plena forma, pelo que convirá fazer exercício e buscar ocupações que preencham o seu tempo e lhe deem prazer.

CARAS MODA

Mais sugestões em caras.pt

Águas turquesa

COORDENAÇÃO: CRISTIANA RODRIGUES
FOTOS: ALL ABOUT FASHION E CEDIDAS PELAS MARCAS

ELIE SAAB

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Veja mais propostas em caras.pt





1. **"Top"** em malha, Pepe Jeans, €35 **2.** **Brinco** em prata, ba&sh, €95 **3.** **Relógio** feito com materiais de origem biológica, da coleção Colors of Joy da Swatch, €130 **4.** **Saia** em malha, Pepe Jeans, €35 **5.** **Calças** de cintura subida, Victoria Beckham, €225 **6.** **Fato de banho** ligeiramente almofadado, Oysho, €17,99 **7.** **Anel** em prata plaqueada a ouro com esmalte turquesa, Julieta Joias, €75 **8.** **Calções** em algodão, Calzedonia, €7,95 **9.** **Sapatilhas** em pele, New Balance, €64,95 **10.** **Mala** em pele, Tous, €87 **11.** **Vestido** "midi", Zara, €29,95 **12.** **Biquíni** com parte de cima almofadada, €24, e parte de baixo com tecido lateral drapeado, €16, Calzedonia **13.** **Brincos** em prata, Tous, €49 **14.** **Óculos** de sol, Zippo, €19,90 **15.** **Calças** largas, Calzedonia, €29,90 **16.** **Blusa** de manga curta, Woman, no El Corte Inglés, €25,99 **17.** **Cinto** em pele, ba&sh, €135

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

CUSTO BARCELONA

CARAS BELEZA

"Golden hour"

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**









Ter uma pele bronzeada e luminosa está ao nosso alcance.

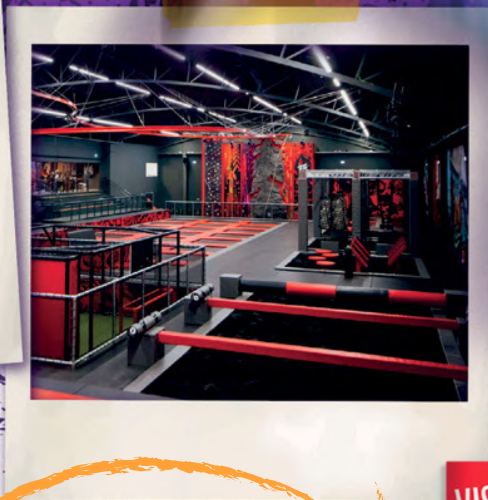
1. "Spray" de secagem rápida e à prova de água para as pernas, Artdeco, na Perfumes & Companhia, €18,70 **2. Fórmula** versátil, com aplicador de dupla face, que pode ser utilizada nos olhos ou maçãs do rosto, Idôle Tint, Lancôme, €33,99 cada **3. Óleo** seco multifunções com brilhantes para rosto, corpo e cabelo, Huile Prodigieuse Or, Nuxe, €36,25 **4. Pó** bronzeador, All Hours Hyper Bronze, Yves Saint Laurent, €65 **5. Óleo** com pequenas partículas minerais brilhantes que proporciona um acabamento acetinado, The Ritual of Karma, Rituals, €22,90 **6. Cuidado** perfeito para o rosto e corpo que deixa a pele suave e hidratada, Eisenberg, €69 **7. Iluminador** corporal com reflexos dourados 100% natural, Freshly Cosmetics, €29,95 **8. Ativador** de bronzeado, Lancaster, €46 **9. Hidratante** e refrescante, confere um efeito natural e uma tez resplandecente, Les Beiges, Chanel, €72,65 **10. Iluminador** em pó para o rosto, olhos e decote, Gold Reflections Gleaming Waves All Over Highlighter, Kiko Milano, €13,99 **11. Corretor** líquido que reduz manchas, vermelhidão e olheiras, Synchro Skin Self-Refreshing Concealer, Shiseido, na Douglas, €32,99 **12. Paleta** com 3 bases em creme, 4 corretores, 2 "blushes", 2 tons de contorno e 1 iluminador, Make up Forever, na Sephora, €83,99

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

VISÃO JÚNIOR

OFERTA 1 BILHETE PARA O PARQUE DE TRAMPOLINS





JUMP YARD
Trampoline Park

Compre esta VISÃO Júnior e receba de oferta 1 bilhete para o Parque de Trampolins da JumpYard

Saber mais:





JÁ À VENDA NAS BANCAS



CARAS VIAGENS

Mais viagens em caras.pt

COORDENAÇÃO: CARLA MARTINS COSTA
FOTOS: D. R.



Pousada de Vale do Gaio
Em perfeito equílibrio com a Natureza

No Torrão, pequena vila de Alcácer do Sal, e num equílibrio perfeito com a Natureza, encontra-se a Pousada de Vale do Gaio, rodeada por vários hectares de áreas verdes onde o silêncio e a tranquilidade são reis. Apenas de vez em quando se ouvem os chocalhos de um rebanho ou as cotovias na primavera.
Para quem gosta de caminhadas, há trilhos entre o montado a perder de vista e as águas calmas do rio Xarrama. Nestas deambulações também se descobre a várzea, os arrozais e o olival que circundam a vila. E, para quem prefere alguma dose de aventura, nada como um passeio de canoa.
Ao fim da tarde, na esplanada, vê-se o sol cair de mansinho, as cegonhas a pescar junto às margens e os pássaros procurando os ninhos para passarem a noite.
Com 14 quartos, muitos deles com vista panorâmica para a Barragem Trigo de Morais, a pousada oferece todas as comodidades para uns dias passados longe da azáfama do quotidiano.

Consulte mais destinos na rubrica "De Mala Feita" em caras.pt



CARAS DECORAÇÃO

Refeições no jardim

COORDENAÇÃO: **ESMERALDA COSTA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1

Leve o encanto da Natureza para a mesa e desfrute de momentos inesquecíveis, rodeado de beleza e elegância.

2



3

4



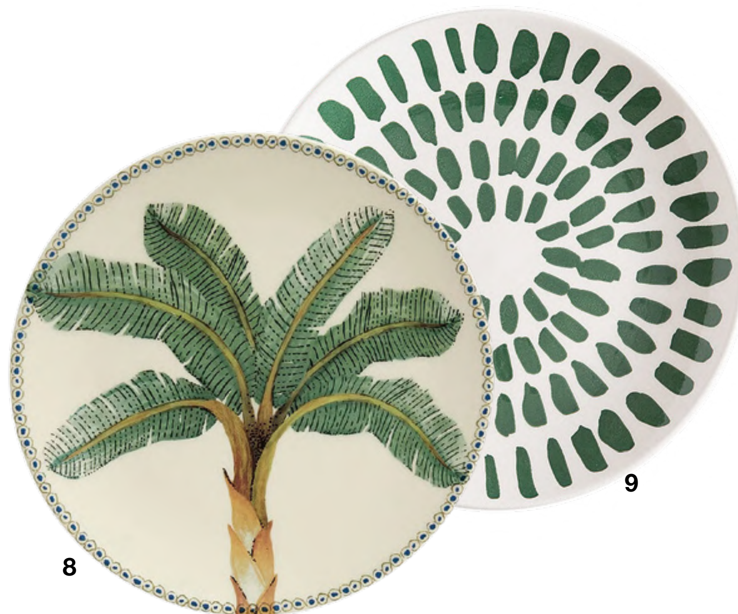
5



6













1. Ambiente com propostas da Cabana Magazine, em cabanamagazine.com **2. Travessa** em porcelana, na H&M Home, €11,99 **3. Individual** de mesa, com 30x45 cm, na Hôma, €2,99 **4. Copo** em vidro trabalhado, conjunto de quatro, da La Double J, na Fashion Clinic, €450 **5. Taça** de champanhe, em svenskttenn.com, €150 **6. Tabuleiro** em jacinto-de-água, na Maisons du Monde, €26,99 **7. Talheres** com cabo em tom pastel, conjunto de quatro, na Zara Home, €12,99 **8. Prato** raso Palmier, no El Corte Inglés, €9,95 **9. Prato** de sobremesa em faiança, lote de quatro, na La Redoute, €17,90 **10. Fruteira** em cerâmica, na La Redoute, €49,99 **11. Individual** de linho e algodão, em xadrez "vichy", acompanhado por guardanapo a condizer, em casalopez.com, €35 **12. Faca** para ostras com suporte em aço inoxidável e madeira, na Maisons du Monde, €10,90 **13. Cesto** para talheres em fibras naturais, na Kave Home, €19,99 **14. Carrinho** de apoio em madeira, 55x73 cm, na Kave Home, €149



Veja mais propostas em caras.pt



A VIAGEM DO "CHEF" RUI RIBEIRO

COORDENAÇÃO: CLÁUDIA ALEGRIA
FOTOS: JOÃO MASSA/
AMAZING EVOLUTION



"A utilização de produtos frescos define o caráter de um prato."

Natural de Viseu, o "chef" tirou o curso de Cozinha na Suíça, passou pelos restaurantes A Visita do Marão, Canto Redondo e Zé da Calçada e assumiu, há dois anos, a liderança da cozinha do Ciao Tílias, em Amarante.

Nascido em Castro Daire, Viseu, num meio rural, o *chef* **Rui Ribeiro**, de 58 anos, começou a cozinhar muito jovem. *"Desenvolvi cedo o gosto pela culinária e o facto de ter conhecimentos práticos sobre produtos frescos utilizados na nossa gastronomia foi uma das razões que me permitiram evoluir no mundo da cozinha. Considero que a utilização de produtos frescos define o caráter de um prato. É esse caráter que desperta o meu interesse pela culinária, já que me relembra, simultaneamente, as minhas origens."*

Começou a sua carreira na restauração em 1987, na Suíça, onde concluiu o curso de Cozinha e trabalhou até 2005, primeiro como ajudante de cozinha, depois como cozinheiro e por fim como *chef* de partida. Regressou então a Portugal, como *chef* de cozinha no restaurante A Visita do Marão. Daí passou para o ramo dos eventos (casamentos, batizados, etc.) na Casa do Rio, em Amarante, do grupo Mota-Engil Turismo. Seguiu-se um ano no restaurante Canto Redondo, situado na Casa da Calçada, em Amarante, e depois outro ano como *chef* no restaurante Zé da Calçada. Chegou finalmente ao Ciao Tílias, também em Amarante, onde é *chef* de cozinha desde 2022.

Exigente, focado e perfeccionista, o "chef" diz que a maior fonte de inspiração para os pratos que cria é a partilha de ideias e a troca de experiências com outros profissionais do ramo.

Diz que a maior fonte de inspiração para os seus pratos é a partilha de ideias e a troca de experiências com outros profissionais do ramo. *"É algo que me permite enriquecer o conhecimento e experimentar novos conceitos."* O que gosta de complementar com a leitura de livros de culinária, de modo a compreender melhor a história de alguns pratos mais conhecidos da cozinha italiana, a especialidade do Ciao Tílias. ●

"Linguine al fromaggio"

Ingredientes

- 100 g de massa linguine
- 160 g de cogumelos selvagens
- 20 g de natas
- 30 g de caldo de legumes
- 10 g de queijo Parmesão
- 30 g de presunto
- 20 g de cebola
- Azeite q. b.
- Sal e pimenta q. b.
- 1/3 c. de sopa de azeite de trufa

Preparação

Num tacho, refogar a cebola no azeite. Juntar os cogumelos, as natas e o caldo de legumes e temperar com sal e pimenta. Deixar cozinhar e reservar. Entretanto, cozinhar a massa de acordo com o tempo indicado na embalagem. Escorrer a massa e adicionar o molho de cogumelos. Adicionar um pouco de Parmesão ralado e pulverizar com azeite de trufa. Empratar e finalizar com fatias de presunto.

CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


1. Colar dourado, Brownie, €25,90 **2. Brincos** em prata dourada, Eugénio Campos Jewels, €34,90 **3. "Eau-de-Parfum"**, coleção inspirada pela aromacologia, Essences Botaniques, Yves Rocher, €39 cada (50 ml) **4. Gel** anticelulítico Celulex, Sesderma, €44,95 (200 ml) **5. Saboneteira** em cortiça, €16,31, e champô e barra corporal, €11,70, ambos Couto **6. Vinho** Conde Vimioso Vinha do Convento Edição Especial Campeão 23/24, Falua, €108 **7. Protetor** em "stick" Clear Suncare SPF50+, Shiseido, €31,90 **8. Fritadeira** de ar quente com óculo no cesto, para que se possa verificar a cozedura dos alimentos sem ter de a abrir, Philips Airfryer Série 2000, a partir de €99,99 **9. Suplemento** alimentar que associa péptidos de colagénio, que melhoram de forma duradoura a densidade e a elasticidade da pele e ajudam a reduzir visivelmente as rugas, e ácido hialurónico, para refirmar a pele, Forderma Colagénio Anti-Idade Global, Arkopharma, €29,98 **10. Iogurte** líquido sem adição de açúcares e 0% de matéria gorda, Melão e Melancia-Limão, Yoggi, €1,99 (4x160 g) **11. Bolas** energéticas 100% naturais, com seis sabores diferentes, Healthy Balls, Gwiker, €1,25 cada

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS



Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

Composição do Capital da TRUST IN NEWS: 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

Proprietário: Grupo Perfil Inversora, S.A.

Diretor: Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editoras: Ana Paula Homem ahomem@caras.pt e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
Redação: Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt e Cláudia Alegria calegria@caras.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt, João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais: Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
Assistente Editorial: Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
Arte: Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt, Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
Online: Evelise Moutinho (Jornalista) e Jorge Verdasca (Multimédia)
Colaboradora: Andreia Cardinali
Redação, Administração e Serviços Comerciais: Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512, 2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
MARKETING e PUBLICIDADE: Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone: 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte:
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca)
Telefone: 910 624 328 mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto)
Telefone: 910 869 833 – cmdinis@trustinnews.pt
Marketing: Marta Emídio (Gestora de Marca) memidio@trustinnews.pt
Coordenadora de Branded Content: Carolina Almeida cmalmeida@trustinnews.pt
Digital e Parcerias: Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Tecnologias de Informação: João Mendes (Diretor)
Produção e Circulação: Vasco Fernandez (Diretor), Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção), Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores), Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas: Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas). Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27, S. Marcos, 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal - Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545 Fax: 808 206 133
Tiragem média de mês de julho: 16.720 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

Estatuto editorial disponível em
http://www.caras.pt/lei782015

CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: **ANA PAULA HOMEM**

Exposição
"Das Raízes ao Azul"

Esta exposição de pintura da autoria de **Inês Assis** inaugura a 13 de setembro no espaço Atmosfera M, em Lisboa. Na mostra, a autora escolheu as raízes da sua arte como ponto de partida, pois foi no *atelier* do seu pai, **José Assis**, que desde cedo começou a descobrir o gosto pela pintura. *Das Raízes ao Azul* é, por isso, composta por dois núcleos: obras de Inês e de José Assis.



FOTO: DIVULGAÇÃO



FOTO: DIVULGAÇÃO

"Brunch"
Altis Belém Hotel & Spa

A Cafetaria Mensagem, do Altis Belém Hotel & Spa, à beira-Tejo, propõe agora, aos domingos, das 12h30 às 15h00, um *brunch* com uma oferta variada, selecionada pelo *chef* **André Cruz**. Desde a tábua de queijos e enchidos nacionais a diversos pratos de peixe, carne, legumes e arrozes, a carta inclui ainda sobremesas como creme *brulée* de baunilha ou tartelete de limão merengada, não esquecendo frutas da época. Um programa ideal para um domingo a dois, com amigos ou em família, por €45/pessoa. O menu é alterado todas as semanas.





Concertos
Somersby Out Jazz

Em setembro, o Somersby Out Jazz anima os finais de tarde de domingo, a partir das 17h00, nos Jardins do Palácio Marquês de Pombal, em Oeiras. No dia 1 a música fica a cargo de **Thyra** e de **Hugo**, a 8 de Stealing Canvas e **Zef**, a 15 de **Bao Biao** e Ninguém, a 22 de **M.Dusa** e Sade Lovers The Tribute e a 29 do Francisco Nogueira Quinteto e de **Kaspar**. A entrada é livre.

FOTO: DIVULGAÇÃO



FOTO: DIVULGAÇÃO

Festival • Eco Açores

A programação da edição deste ano do festival *eco-friendly* que se realiza dias 30 e 31 de agosto na Praia dos Moinhos, em Porto Formoso, ilha de S. Miguel, a partir das 16h00 e até às 6h00 da manhã, irá contar com concertos de **Mayra Andrade**, **Moullinex**, **Princezito**, Ferro Gaita, **Da Chick** (na foto), Xinobi Live, a dupla Moullinex & Xinobi num *back-to-back*, duas *jam sessions,* com **Jaime Goth** e **Ricardo Reis**, e vários DJ *sets*.

Livro • "A Forasteira"

Distinguida com o Prémio Vargas Llosa, a consagrada escritora espanhola **Olga Merino** aventura-se numa espécie de *western* contemporâneo. A descoberta do corpo do mais poderoso proprietário de terras da sua aldeia leva a protagonista, Angie, a desenterrar segredos de família e a descobrir o fio de morte, incompreensão e silêncio que une os habitantes locais.





FOTO: DIVULGAÇÃO

Espetáculo • "The Imperial Bells of China"

Esta megaprodução do Hubei Provincial Performing Arts Group, que estará no palco do Centro Cultural de Belém a 7 e 8 de setembro, preserva e promove a herança cultural chinesa. Além dos impressionantes figurinos e adereços, destacam-se neste espetáculo as sonoridades dos oito tons de instrumentos milenares que, juntamente com os artistas, se ouvem em uníssono, recriando a atmosfera majestosa dos antigos povos da China.

Flávio Gil

Ator profissional desde os 18 anos, é considerado um prodígio, desdobrando-se como autor, encenador e produtor de teatro.



VIAGEM • **Buenos Aires**

Uma cidade com ambiente quase europeu, mas com o charme da América do Sul. Cheia de cultura, com o tango, os museus e espetáculos quase todos os dias e com rápido acesso a lugares muito bonitos, como Tigre ou Colónia del Sacramento.



TEATRO
"Se Acreditares Muito"

Sugiro que vão ao Teatro Sá da Bandeira, no Porto, ver a **Sara Barradas** e o **Diogo Martins** em *Se Acreditares Muito*. Dias 5 e 6 de setembro. Não se irão arrepender.



ÁLBUM
"Portuguesa"

Gosto muito de fado e de muitos fadistas, mas neste momento **Carminho** é a que mais escuto e a que mais me comove.



FOTOS: JOÃO LIMA E DIVULGAÇÃO

Nascido em Torres Vedras em 1990, **Flávio Gil** estreou-se profissionalmente como ator e cantor aos 18 anos, em *Reviver Hermínia Silva*. Ainda em 2008, trabalhou com **Marina Mota** na revista *Piratada à Portuguesa*, no mítico Parque Mayer, em Lisboa.

Desde então, tem trabalhado como ator de cinema, televisão e teatro, destacando-se as várias revistas à portuguesa que tem feito no Teatro Maria Vitória, onde é autor e encenador desde 2016. Em setembro estreia a nova revista *E Ninguém Vai Preso?!*, de que é coautor, encenador e ator.

Multifacetado, já venceu por duas vezes o concurso de letrista da Grande Marcha de Lisboa, a última das quais este ano.

Há dois anos criou a sua própria produtora, a Camarote Produções, com a qual coproduziu com o Teatro da Trindade a peça *Se Acreditares Muito*, que está em digressão pelo país.



LIVRO • **"Mundo do Fim do mundo"**

Li-o na adolescência e foi graças a este livro que me tornei um leitor assíduo. **Luís Sepúlveda** continua a ser um dos meus autores favoritos.

FILME • **"Amor ou Consequência"**

Ainda acredito no amor que nos faz cometer loucuras! E a atriz **Marion Cotillard** merece sempre ser vista.



O ORIGINAL



PEÇAS ORIGINAIS NOMINATION® MARCADAS INDIVIDUALMENTE

#ONEFORMEONEFORYOU

NOMINATION.COM OURTIME RELÓGIOS E ACESSÓRIOS LDA TEL. 218 626 070 WWW.OURTIME.PT



NOMINATION
ITALY

LINKS EM AÇO PRODUZIDOS MANUALMENTE EM ITÁLIA, COM ELEMENTOS EM OURO 18K, OURO 9K E PRATA 925.